

بہم آگاہ بن کر



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

شادی و نشاط

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.

سال ۱۳۹۸

نشأه شادی و

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد ششم

فهرست:

مقدمه	۵
عوامل و مؤلفه‌های شکوفایی	۹
سنجش شادی و نشاط	۱۱
چرا هیجان‌های مثبت موجب شادکامی می‌شوند؟	۱۳
هیجان مثبت تا کجا؟	۱۶
آشنایی با ۱۰ هیجان مثبت تأثیرگذار	۱۸
شادی حسی و گذرا	۲۰
لذت‌افزایی	۲۳
غرقگی	۲۸
مؤلفه‌های غرقگی	۳۱
موانع غرقگی	۳۶
غرقگی در زندگی روزمره	۳۸
سرزندگی	۴۴
راهکارهای تقویت سرزندگی	۴۵
آموزش شادی و نشاط در کلاس درس	۵۰
منابع و مراجع	۵۲
جعبه کمک‌های اولیه من	۵۴
راهنمای انجام ارزشیابی ده موضوع برتر	۵۵
راهنمای نحوه نگارش شکرگزاری	۵۸

مقدمه

در این کارگاه دانش‌آموزان با مفهوم شادکامی و نشاط، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن و راه‌کارهای تثبیت آن آشنا می‌شوند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که افزایش شادکامی موجب دور شدن دانش‌آموزان از اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، بازداری از میزان خودزنی و خودکشی، بهبود رابطه با والدین، کاهش روی آوردن به رفتارهای خودآسیب‌رسان (مصرف سیگار، مواد مخدر، و الکل؛ رفتارهای پرخطرگرا و روابط آسیب‌زا با جنس مخالف) می‌شود. همه در مدرسه، ریحانه را به‌عنوان یک دانش‌آموز شاد و کوشا می‌شناسند. او دانش‌آموز پایه سوم دبیرستان است. ریحانه وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردد، با مادرش صحبت می‌کند و پس از کمی استراحت، به سراغ تکالیفش می‌رود. او از سال پیش درباره شغل آینده‌اش تصمیم گرفته است و برای رسیدن به خواسته‌اش با جدیت تلاش می‌کند. ریحانه از این‌که مطابق برنامه‌ریزی‌اش پیش می‌رود و هرروز به هدفش نزدیک‌تر می‌شود، خوشحال است. او با خواهر و برادر کوچک‌ترش رابطه خوبی دارد و در زمان فراغت از درس از بازی با آنها لذت می‌برد. او فکر می‌کند با این کار به مادرش کمک می‌کند تا او با خیال راحت به کارهایش برسد. ریحانه وقت‌هایی که ناراحت و غمگین می‌شود به سراغ سازش می‌رود، با یکی از دوستانش صحبت می‌کند، یا سعی

می‌کند مشکلی را که برایش پیش آمده است حل کند و به هر حال اجازه نمی‌دهد ناراحتی‌اش طولانی شود. دوستانش می‌گویند او از هر فرصتی برای خندیدن و خنداندن دیگران استفاده می‌کند.

مهسا بیشتر اوقات ناراحت است. حتی مسئله‌ای به کوچکی تنه زدن غیر عمدی یکی از همکلاسی‌هایش فکر او را ساعت‌ها درگیر می‌کند. مهسا نمی‌داند برای چه باید درس بخواند و بنابراین آن‌طور که باید و شاید تلاش نمی‌کند. از این رو، عملکرد تحصیلی او هم خوب نیست و گاهی از این بابت غمگین و ناراحت می‌شود. مهسا حوصله هیچ کاری را ندارد. هرروز تصمیم می‌گیرد وقتی به خانه رسید درس‌هایش را مرور کند، اما به جای آن تلفن همراهش را دستش می‌گیرد و تا نیمه‌های شب با آن مشغول می‌شود. او که تا دو سال پیش عضو تیم والیبال مدرسه بود، اکنون ترجیح می‌دهد در خانه بنشیند و جایی نرود. مهسا برنامه خواب درستی هم ندارد و به دلیل کم‌حرکی و پرخوری اضافه‌وزن پیدا کرده است. او که از ظاهر و زندگیش ناراضی است در خانه خیلی با کسی صحبت نمی‌کند و اگر پدر و مادر و برادرش از او چیزی بپرسند با پرخاش پاسخ آنها را می‌دهد.

از دانش‌آموزان بپرسید که اخلاق و رفتارشان بیشتر همانند ریحانه است یا مهسا. کدام یک از این دو شادترند و نشانه‌های شادی آنها کدامند؟

روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین رویکردهای روان‌شناسی در سال ۱۹۹۵ با پیش‌گامی مارتین سلیگمن و تنی چند از روان‌شناسان برجسته همکار او جوانه زد. نهال کوچک بیش از بیست سال مثبت‌نگری، اینک درخت سرسبز و باطراوتی شده است که شاخه‌های پر بار خود را در بسیاری از فرهنگ‌ها گسترانده است. سلیگمن در کتاب «شادکامی اصیل» هدف‌های این رشته جدید از دانش روان‌شناسی را، مطالعه و پژوهش

در سه حوزه هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش (صفات پسندیده و فضیلت‌های والدی انسانی) و نهادهای مثبت و مثبت‌آفرین معرفی کرده است. در بین هیجان‌های مثبت و خوشایند، شادی و شادکامی - که از زمان ارسطو برای فیلسوفان و حاکمان اخلاق مطرح بوده است - بیش از همه اهمیت دارد. به طوری که در آغاز جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، برخی از روان‌شناسان، ذوق‌زده و شتابناک پیشنهاد کردند که نام این رویکرد جدید را «شادی‌شناسی» (happiology) بگذارند. اما کمی بعد دانشمندان این حوزه به مطالعه هیجان‌های مثبت دیگری مانند، امید و خوش‌بینی پرداختند. هم‌اکنون، دایره پژوهش، درباره هیجان‌های مثبت شعاع افزون‌تری پیدا کرده است. باربارا فردریکسون، که نظریه «ساخت و گسترش» او در زمینه‌های هیجان جا افتاده، و شناخته شده است، در آثار خود از ده هیجان مثبت نام می‌برد:

- ۱- شادی
- ۲- سپاسگزاری
- ۳- آرامش
- ۴- علاقه
- ۵- امید
- ۶- افتخار
- ۷- شوخ‌طبعی
- ۸- الهام
- ۹- شگفتی
- ۱۰- عشق

که در صفحات بعد به بررسی آنها می‌پردازیم.

سلیگمن، لیوبومیرسکی و آرگایل، شادی را دو نوع یا دارای دو سطح می‌دانند:
 الف - حسی و گذرا ب - اصیل و پایدار.
 شادی حسی، از راه حواس پنج‌گانه بینایی، چشایی، شنوایی، بویایی و بساوایی دریافت می‌شود و به ما خوشی و سرزندگی می‌دهد.
 شادی اصیل و پایدار - که سلیگمن در آخرین بررسی‌های علمی خود آن را «شکوفایی» می‌نامد - با پنج عامل یا با برخورداری از پنج ویژگی به دست می‌آید:

۱. هیجان‌های مثبت
 ۲. غرقگی
 ۳. روابط مثبت و سازنده
 ۴. هدف و معنا
 ۵. دستاوردها
- چون موضوع اصلی این مبحث راه‌های افزایش شادی و نشاط است؛ نخست، پنج عامل شکوفایی را به اختصار بیان می‌کنیم و آن‌گاه با تفصیل بیشتری به توضیح شادمانی حسی و گذرا می‌پردازیم.

عوامل و مؤلفه‌های شکوفایی

۱. هیجان‌های مثبت

یکی از عوامل اصلی شادی و نشاط ما وجود هیجان‌های مثبت در زندگی است. برای داشتن حال خوب، باید هیجان‌های مثبتی نسبت به گذشته، حال و آینده داشته باشیم. هیجان‌های مثبت در مورد گذشته شامل احساس رضایت، قناعت و خرسندی است، هیجان‌های مثبت آینده، عبارتند از امید، خوش‌بینی، اعتماد و یقین؛ و هیجان‌های مثبت درباره‌ی حال به دو دسته تقسیم می‌شوند: هیجان‌های لذت‌بخش و هیجان‌های مسرت‌آفرین. لذت‌ها، تجربه‌ی لحظه‌ای (آنی و کوتاه مدتی) هستند که افراد یا با حواس پنج‌گانه‌ی خود آنها را درمی‌یابند (مثل خوردن غذایی لذیذ یا بوییدن رایحه‌ای خوش) یا از راه تجربه‌های اکتسابی و پیچیده (مثل مراقبه، ذهن آگاهی و تمرین‌های تن‌آرامی). مسرت‌بخش‌ها، احساس نیستند بلکه فعالیت‌هایی هستند که مردم دوست دارند آنها را انجام دهند. در صورت وجود این هیجان‌ها در زندگی، فرد تا حدی احساس شادی و نشاط می‌کند. در بخش‌های آتی به تفصیل درباره‌ی این عامل و راهکارهای افزایش آن صحبت خواهیم کرد.

۲. غرقگی

اگر در حین انجام کاری تمام توجه‌تان بر انجام دادن آن کار متمرکز شده است به حالت غرقگی رسیده‌اید. غرقگی یا جذب شدن، دومین عامل اصلی شادکامی است که در آن فرد در حالتی خلسه‌مانند فرو می‌رود. در چنین حالتی فرد با فعالیت یکی می‌شود و تمام منابع هیجانی و شناختی‌اش در کانون آن فعالیت قرار می‌گیرد. غرقگی مربوط به فعالیت خاصی نیست بلکه با تمرین می‌توان آن را در همه‌ی فعالیت‌های روزمره از جمله ظرف شستن و درس خواندن به دست آورد.

۳. روابط مثبت و سازنده

بسیاری از فیلسوفان بر این باورند که انسان در ذات موجودی اجتماعی است. بنابراین جای تعجب ندارد که روابط مثبت، یکی از پنج رکن اساسی شادکامی باشد. پرفسور والدینگر (یکی از روان‌شناسان مثبت‌گرا)، زندگی عده‌ای از مردان آمریکایی را به مدت ۷۰ سال (از ده سالگی تا ۸۰ سالگی) پیگیری کرد. نتایج این پژوهش نشان داده است که مهم‌ترین عامل رضایت از زندگی و شادکامی در طول عمر داشتن روابط مثبت پایدار با دیگران است.

۴. هدف و معنا

یکی دیگر از عواملی که موجب شادی درونی و بلندمدت می‌شود این است که فرد برای زندگی خود معنایی داشته باشد. منظور از معنا این است که او از توانمندی‌هایش برای پیوستن و خدمت کردن به چیزی بزرگتر از خود استفاده می‌کند یا به عبارت دیگر هدفی والاتر از خود دارد. برای نمونه: فردی که تصمیم می‌گیرد همه تلاشش را بکند تا خانواده‌اش زندگی بهتری داشته باشند، دانشمندی که همه عمرش را صرف پژوهش برای ساخت دارویی جدید می‌کند و سربازی که جان‌نثار وطنش می‌شود، همه اینها معنای زندگی‌شان را درک کرده‌اند. متأسفانه عده‌ای که در دنیا به معنای زندگی رسیده‌اند، خیلی زیاد نیست.

۵. دستاوردها

ما انسان‌ها در طول زندگی در پی بهبود بخشیدن به وضعیت خود هستیم. این بهبودی بخشیدن موارد متفاوتی دارد: از ترک یک عادت بد رفتاری، تا ایجاد یک ویژگی شخصیتی مطلوب در خود، از سعی در به دست آوردن مدارج تحصیلی بالاتر تا ازدواج با فرد مورد علاقه. این بعد شادکامی پیشرفت‌های فرد در جنبه‌های مختلف را دربرمی‌گیرد. افراد می‌توانند با استفاده از اصول هدف‌گذاری به هدف‌های خود برسند و پیشرفت کنند.

سنجش شادی و نشاط

به منظور سنجش امید دانش آموزان، می توان نسخه کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ (۲۰۰۲) را که نمره گذاری و تفسیر ساده ای دارد، به کار برد. پرسشنامه را بین دانش آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

اگر می خواهید از میزان شادی تان مطلع شوید، لطفاً آزمون زیر را تکمیل کنید. عبارات زیر را بخوانید و با زدن علامت (x) زیر گزینه ای که به بهترین وجه شما را توصیف می کند، میزان موافقت یا مخالفت خود با هر عبارت را مشخص سازید.

عبارت	کاملاً مخالفم	تقریباً مخالفم	ثاحدی مخالفم	ثاحدی موافقم	تقریباً موافقم	کاملاً موافقم
۱. از آنچه هستم راضی نیستم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲. تقریباً نسبت به همه مردم احساسات و عواطف گرمی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳. از همه جنبه های زندگی ام کاملاً راضی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴. احساس نمی کنم جذاب هستم	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵. در بعضی چیزها جلوه های	۱	۲	۳	۴	۵	۶

						زیبایی را می‌یابم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. به هرچه می‌خواهم می‌رسم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸. از گذشته خاطره‌های خوش زیادی دارم.

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمرات آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

کاملاً مخالفم = ۱ مخالفم = ۲ تا اندازه‌ای مخالفم = ۳

تا اندازه‌ای موافقم = ۴ موافقم = ۵ کاملاً موافقم = ۶

در عبارات ۸، ۴، ۱ نمره‌گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود. یعنی به این صورت:

کاملاً مخالفم = ۶ مخالفم = ۵ اندازه‌ای مخالفم = ۴

اندازه‌ای موافقم = ۳ موافقم = ۲ کاملاً موافقم = ۱

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز ۸ عبارت را باهم جمع کنید، طیف‌های آزمون بین ۸ تا ۶۴ قرار دارد که نمره‌های بالاتر حاکی از شادمانی بیشتر فرد است.

امتیاز بین ۲۹ تا ۳۹: اگر امتیازتان در این طیف قرار دارد، شما از نظر میزان شادی در سطح متوسط قرار دارید. از زندگی‌تان تقریباً راضی هستید، اما اگر تغییراتی در آن ایجاد شود خوشحال‌تر خواهید شد. راهکارهایی که در کارگاه ارائه می‌شود به شما کمک می‌کند که سطح شادکامی‌تان را ارتقا داده و زندگی با کیفیت‌تری داشته باشید.

امتیاز پایین‌تر از ۲۹: امتیاز شما در این آزمون نشان می‌دهد که میزان

هیجان‌های منفی (مثل اضطراب، ترس، غم و...) در زندگی شما بیشتر از هیجان‌های مثبت است. بهتر است شما علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه با یک مشاور یا روان‌شناس درباره این موضوع صحبت کنید.

چرا هیجان‌های مثبت موجب شادکامی می‌شوند؟

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان هیجان‌های مثبت چه تأثیری بر زندگی ما می‌گذارند؟ درباره پاسخ‌ها بحث و گفتگو کنید و در ادامه بهره‌های هیجان‌های مثبت را توضیح دهید.

بهره‌های هیجان‌های مثبت

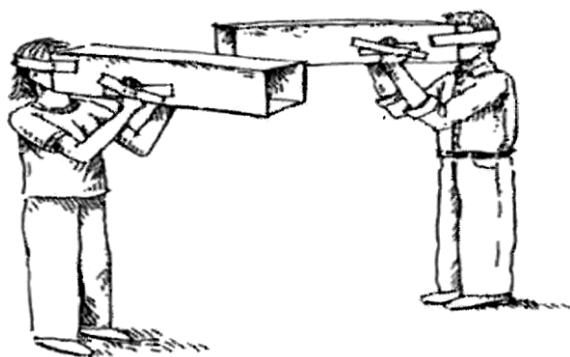
روان‌شناسی به نام باربارا فردریکسون برای پاسخ به این سؤال سال‌ها پژوهش کرده و در نظریه‌اش (ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت) این موضوع را به خوبی توضیح داده است. براساس این نظریه تجارب عاطفی مثبت اثرات دیرپا و گسترده‌ای بر رشد و شکوفایی فردی دارند. هیجان‌های مثبت به چند طریق نقش خود را در افزایش شادکامی ما انجام می‌دهند:

الف) افزایش قابلیت دیدن فرصت‌ها

وقتی فرد هیجان‌های مثبت را احساس می‌کند، می‌تواند احتمالات و امکانات بیشتری را در نظر بگیرد. هنگامی که ما هیجان‌های مثبتی مانند خشنودی یا علاقه را تجربه می‌کنیم چون ذهنمان آرام است و دغدغه‌ای نداریم، توجه و تمرکزمان بر محیط بیشتر می‌شود بنابراین احتمالاً خلاقیت‌مان افزایش می‌یابد، فرصت‌های بی‌شماری را که پیش رویمان قرار دارد می‌بینیم، روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کنیم، انعطاف‌پذیرتر شده و دید بازتری نسبت به مسائل پیدا می‌کنیم.

از طرف دیگر وقتی هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنیم (مثلاً نگران جواب امتحانمان هستیم) آن قدر بر روی موضوعی که ذهنمان را مشغول کرده تمرکز

می‌کنیم که دیگر انرژی جداگانه‌ای نداریم که به موضوعات دیگر توجه کنیم تا به راه‌حلی برسیم. به عبارت دیگر هیجان‌های منفی باعث ایجاد دید تونلی می‌شوند. در مواقعی که هیجان‌های منفی در نتیجه تهدیدی واقعی (مثلاً نزدیک شدن به یک اتومبیل با سرعت زیاد به شما در وسط خیابان) ایجاد شده باشند، دید تونلی موجب می‌شود که ما بتوانیم با تمرکز کامل خیلی سریع واکنش نشان دهیم و از خطر فرار کنیم، اما وقتی هیجان‌های منفی در پاسخ به یک تهدید واقعی ایجاد نشده باشند، دید تونلی می‌تواند مشکل‌ساز شود.



ب) از بین بردن هیجان‌های منفی

از آن جایی که ما نمی‌توانیم در آن واحد هم هیجان‌های منفی و هم هیجان‌های مثبت را تجربه کنیم، ایجاد هیجان‌های مثبت، به دنبال هیجان‌های منفی پیوسته ممکن است شدت آنها را کاهش دهد. برای مثال تجربه لذتی در حد متوسط مانند حرف زدن با دوست صمیمی می‌تواند ناراحتی ناشی از شنیدن اخبار بد را از بین ببرد.

ج) افزایش تاب‌آوری

تاب‌آوری فرایند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز در برابر شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده زندگی است. به عبارت دیگر تاب‌آوری نوعی سازگاری مثبت

در برابر شرایط ناگوار است. لذت، خشنودی، رضایت، روابط دوستانه، عشق و عاطفه، همه و همه موجب افزایش تاب‌آوری و توانایی مقابله می‌شوند، در حالی که هیجان‌های منفی موجب کاهش تاب‌آوری و توانایی مقابله مؤثر می‌گردند. هیجان‌های مثبت می‌توانند موجب افزایش شیوه مقابله مسئله‌مدار و ارزیابی مجدد رویداد منفی شوند، بدین ترتیب ممکن است فرد بر جنبه‌های مثبت رویداد ناگوار تمرکز کند و از میزان ناراحتی‌اش کاسته شود. همه این راهبردها سبب می‌شوند که فرد پس از رویارویی با یک رویداد دردناک خیلی زود با شرایط سازگار شود.

د) ساخت خزانه منابع روان‌شناختی

هیجان‌های مثبت، به‌رغم موقت و گذرا بودن، به ساختن منابع مهم جسمانی، عقلانی، اجتماعی و روانی دائمی کمک می‌کنند. این منابع به فرد یاری می‌رسانند تا در آینده، زندگی باکیفیت‌تری داشته باشد. مثلاً هنگامی که غرق گفتگو با بهترین دوستان هستیم، مهارت‌های اجتماعی‌ای را ذخیره می‌کنیم که می‌توانیم در بقیه زندگی، آنها را به‌خاطر آورده و از آنها استفاده کنیم. وقتی که یک کودک در بازی‌های بی‌نظم و ترتیب‌اش احساس خشنودی می‌کند، در حال ایجاد هماهنگی حرکتی است که در ورزش مدرسه به او کمک بسیاری خواهد کرد. هیجان مثبت چیزی بسیار بیشتر از احساسی خوشایند است؛ هیجان مثبت نشان‌روشنی است که به ما می‌گوید رشد دارد روی می‌دهد و سرمایه روانی در حال انباشته شدن است.

ه) ایجاد انگیزه جهت حرکت در مسیر شکوفایی

همان‌طور که تجربه هیجان‌های منفی باعث بی‌میلی فرد به فعالیت‌ها و در نتیجه حرکت حلزونی رو به پایین و ابتلا به افسردگی می‌شود، فعالیت نکردن نیز به نوبه خود هیجان‌های منفی را در پی می‌آورد و این چرخه تا آن‌جا ادامه پیدا می‌کند که فرد به افسردگی روی می‌آورد. هیجان‌های مثبت

می‌تواند به‌عنوان عامل برانگیزاننده فرد عمل کند و موجب حرکت حلزونی رو به بالا و در نتیجه رشد و بالندگی وی شوند.

هیجان مثبت تا کجا؟

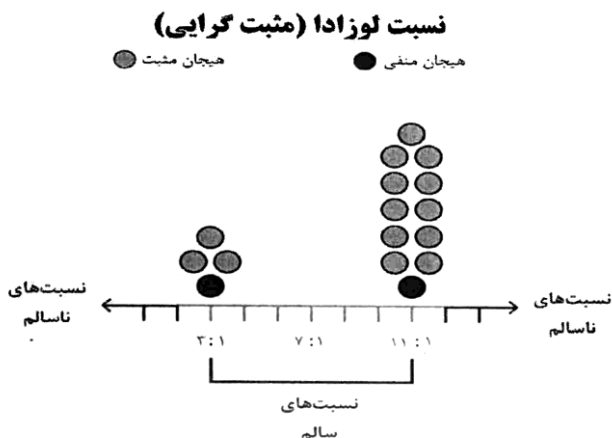
راز نسبت لوزادا

پرفسور باربارا فردریکسون، روان‌شناسی که به‌خاطر پژوهش‌هایش دربارهٔ هیجان‌های مثبت شهرتی جهانی دارد، می‌گوید: برای این‌که حالمان خوب باشد و بتوانیم در مسیر رشد و شکوفایی گام برداریم، باید میزان هیجان‌های مثبت ما بیشتر از هیجان‌های منفی‌مان باشد. فردریکسون برای این‌که بفهمد میزان هیجان‌های مثبت دقیقاً باید چه مقدار از هیجان‌های منفی بیشتر باشد، تا فرد در مسیر رشد و بالندگی قرار گیرد، از ریاضی‌دانی به نام مایکل لوزادا کمک گرفت. لوزادا با استفاده از روش‌های دقیق ریاضی و آمار به نتایج جالبی رسید. براساس نتایج پژوهش‌های او برای این‌که رشد و پیشرفت روی دهد، میزان هیجان‌های مثبت فرد حداقل باید سه برابر هیجان‌های منفی باشد. فردریکسون و لوزادا نام این نسبت را، نسبت مثبت‌گرایی گذاشتند. اما به دلیل این‌که لوزادا این نسبت را به دست آورده است، به نسبت لوزادا هم معروف شده است.

شایان ذکر است که این نسبت (۳ به ۱) حداقل نسبت لازم برای حرکت در مسیر شکوفایی است و هرچه این نسبت بالاتر رود، میزان شادکامی، رشد و شکوفایی فرد نیز بیشتر می‌شود.

شاید این پرسش برای شما پیش بیاید، که این وضعیت تا کجا ادامه دارد؟ این نسبت تا کجا می‌تواند برسد؟ آیا هرچه نسبت تجربه هیجان‌های مثبت به هیجان‌های منفی افزایش یابد، فرد وضعیت بهتری خواهد داشت؟ جواب این پرسش منفی است زیرا ما برای ادامه حیات خود باید هیجان‌های منفی

را هم تجربه کنیم. اگر فردی از هیچ‌چیز نترسد، ممکن است به فعالیت‌های خطرناکی بپردازد و جانش را از دست بدهد یا اگر موقع امتحان کمی اضطراب نداشته باشد، درس نمی‌خواند و پیشرفت هم نمی‌کند. پس افزایش نامحدود هیجان‌های مثبت و حذف هیجان‌های منفی، نه تنها تأثیر مثبتی بر روی سلامت روان ما نمی‌گذارد، بلکه ممکن است پیامدهای منفی جبران‌ناپذیری برایمان داشته باشد. فردریکسون و لوزادا بر این عقیده‌اند که حداکثر نسبت مثبت‌گرایی یازده به یک است. یعنی حالتی که در آن فرد به ازای هر هیجان منفی، یازده هیجان مثبت را تجربه می‌کند. به‌طور کلی نسبت لوزادای بین ۳:۱ تا ۱۱:۱ نسبت مثبت‌گرایی بهنجار است. نسبت پایین‌تر یا بالاتر از این طیف می‌تواند نشانگر اختلال روانی در فرد باشد (شیدایی در صورت بالاتر بودن از حد بهنجار و اضطراب و افسردگی در صورت پایین‌تر بودن از حد بهنجار)



آشنایی با ۱۰ هیجان مثبت تأثیرگذار

گفتم فردریکسون بر مبنای پیشینه پژوهشی موجود درباره هیجان‌های مثبت و نتایج بررسی‌های متعدد خود و همکارانش به این نتیجه رسیده است که می‌توان هیجان‌های مثبت تأثیرگذار را به ده دسته زیر تقسیم کرد:

۱. شادی: این هیجان زمانی ایجاد می‌شود که رویداد خوشایندی که در انتظار آن نبوده‌ایم برایمان رخ دهد. برای مثال، هنگامی که خبر خوبی دریافت می‌کنیم یا غافلگیر می‌شویم، احساس مسرت می‌کنیم. مسرت، تمایلی برای تفریح، مشغول شدن یا آن‌چه «فریجدا» در سال ۱۹۸۶ «فعال‌سازی آزاد» نامیده است، ایجاد می‌کند. فعال‌سازی آزاد، به معنای آمادگی بی‌هدف و ناخودآگاه برای مشارکت در هر نوع تعاملی است که محیط عرضه می‌دارد. تجربه مکرر مسرت، موجب به وجود آمدن منابع بادوام در زمینه یادگیری تجربی می‌شود.

۲. شکرگزاری: شکرگزاری وقتی به وجود می‌آید که فرد از دیگران به خاطر فرصت خوب غیرمنتظره‌ای که برایش ایجاد کرده‌اند، سپاسگزاری کند. برای مثال، وقتی برای جشن تولد غافلگیرانه‌ای که دوستانش برای او گرفته‌اند، مسرور شود، علاوه بر آن، به خاطر وقت و هزینه‌ای که برای خوشحال کردنش صرف کرده‌اند قدردان آن‌ها باشد، هیجان شکرگزاری را تجربه می‌کند. هیجان شکرگزاری مکرر موجب ایجاد مهارت‌های جدیدی جهت ابراز مهربانی و مراقبت از دیگران خواهد شد.

۳. آرامش: آرامش که گاهی آن را رضایت هم می‌نامند، وقتی به وجود می‌آید که فرد از شرایط فعلی خود کاملاً خرسند باشد و آن را خوب توصیف کند. برای مثال، وقتی افراد با شرایطشان احساس هماهنگی و راحتی دارند، به هیجان آرامش دست یافته‌اند. احساس آرامش سبب می‌شود که فرد برای

درک شرایط کنونی خود و یکپارچه‌سازی آنها با ارزش‌های جدید تمایل پیدا کند. تکرار هیجان آرامش موجب پیچیده‌تر شدن خود «self» فرد و اولویت‌هایش می‌شود.

۴. علاقه: این هیجان زمانی پدیدار می‌شود که فرد در شرایط ایمنی قرار دارد، اما محیط او دربردارنده عنصر جدیدی است. برای مثال، وقتی افراد با یک موقعیت مبهم و چالش‌برانگیز که در عین حال خیلی هم دشوار نیست، روبرو می‌شوند، این هیجان در آنان پدید می‌آید. علاقه، میل به کاوش، یادگیری و درگیر شدن با مسائل جدید را ایجاد می‌کند و به این ترتیب موجب گسترش خود «self» می‌شود.

۵. امید: بیشتر هیجان‌های مثبت در شرایطی ایجاد می‌شوند که فرد احساس ایمنی می‌کند، اما امید جدا از این قاعده است. امید خود را در موقعیت‌های دشواری - که فرد از روی دادن اتفاقات بد می‌ترسد و در عین حال شرایط بهتری را آرزو می‌کند - نشان می‌دهد. برای مثال، افرادی که به بیماری سخت‌درمانی دچار می‌شوند، با اتکا به امید تصمیم به شروع درمان‌های دشوار می‌گیرند. تجربه پی‌درپی این هیجان، منابع دائمی خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری در مقابل بحران‌ها را پدید می‌آورد.

۶. افتخار: این هیجان زمانی به وجود می‌آید که فرد به دلیل انجام فعالیت‌های مطلوب و ارزشمند اجتماعی، اعتبار و آبرو کسب می‌کند. برای مثال، وقتی افراد به هدف مهمی که از لحاظ اجتماعی مطلوب است، دست می‌یابند، احساس غرور و افتخار می‌کنند. تجربه این هیجان موجب می‌شود که فرد درباره پیشرفت‌های بیشتر در حوزه‌ای که در آن کسب موفقیت کرده است، خیال‌پردازی کند. تکرار این هیجان پیشرفت دائمی را در فرد به وجود می‌آورد.

۷. شوخ‌طبعی: این هیجان زمانی ایجاد می‌شود که فرد در موقعیت کنونی خود، نوعی ناهمخوانی اجتماعی را درک کند. برای مثال، هیجان

شوخ‌طبعی ممکن است به دنبال لغزش کلامی خود فرد یا دیگران ایجاد شود. این هیجان تمایل برای به اشتراک گذاشتن یک مورد خنده‌دار با دیگران و یافتن شیوه‌ای خلاقانه برای ادامه دادن شادی را ایجاد می‌کند. تکرار هیجان شوخ‌طبعی پیوندهای اجتماعی را استوار می‌سازد.

۸. الهام: هیجان الهام، زمانی پدیدار می‌شود که به نوعی شاهد برتری فرد دیگری باشیم. برای مثال، وقتی می‌بینیم شخص دیگری کار نیکی انجام می‌دهد یا در انجام یک فعالیت خاص مهارت دارد، از وی الهام می‌گیریم. الهام گرفتن سبب می‌شود که به رسیدن به سطوح بالاتری تمایل پیدا کنیم. تکرار این هیجان، انگیزه رشد فردی را ایجاد می‌کند.

۹. شگفتی: این هیجان زمانی به وجود می‌آید که فرد با لطف و محبت یا خوبی بسیار بزرگ و گسترده روبرو می‌شود. برای مثال، افراد با دیدن جلوه‌های قدرت خداوند در طبیعت یا دیدن آثار هنری ارزشمند، احساس شگفتی می‌کنند. شگفتی‌های پی در پی می‌تواند جهان‌بینی‌های جدید را ایجاد کند.

۱۰. عشق: وقتی فردی همه هیجان‌های مثبت را در خود بیابد و حس کند، گرمای عشق وجودش را فرامی‌گیرد. عشق با ترکیبی از همه هیجان‌های خوشایند دامنه تفکر و تحمل فرد را گسترش می‌دهد و منابع پایداری از جمله، پیوندهای سازنده اجتماعی را پدید می‌آورد.

شادی حسی و گذرا

اگر یک روز تعطیل، پس از خوابی کافی و آرام و خوردن ناشتایی گوارا، بدون این که اندوه‌زده از شکست و فقدان باشی و بی آن که ذهنتان درگیر پیش‌آمدن رویدادی بد و رنج‌آفرین باشد، احساس خستگی و کسالت کنید و نتوانید با چابکی این سو و آن سو بروید چه برنامه‌ای در پیش می‌گیرید؟

وقتی این پرسش را با دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان دانشگاهی مطرح کردند پاسخ‌های آن‌ها این‌گونه بود:

- می‌روم حمام و دوش می‌گیرم.
- به یکی از دوستان صمیمی خود زنگ می‌زنم و با او صحبت می‌کنم.
- از خانه بیرون می‌روم و با دوستان، نزدیک خانه‌مان قدم می‌زنم.
- به یک آهنگ یا موسیقی مورد علاقه‌ام گوش می‌دهم.
- جلو آینه می‌نشینم و خود را آرایش می‌کنم.
- نوشابه گوارایی می‌نوشم.

این‌ها بخشی از راه‌کارهای پدید آوردن یا افزایش شادی‌های حسی و گذرا هستند. حسی، چون از راه لذت بخشیدن به یکی از حواس ما به دست می‌آیند و گذرا، چون عمری اندک و گاه چندساعته دارند. منابع اسلامی و ادبیات فارسی به این نوع شادی «نشاط» می‌گویند.

● فرهنگ سخن می‌نویسد:

نشاط: شادی، خوشی سرزندگی

نشاط کردن: به بازی و رقص پرداختن

● حافظ سروده است:

حباب‌وار براندازم از نشاط کلاه اگر ز روی تو عکسی به جام ما افتد
«کلاه انداختن» و «کلاه برانداختن» در لغت، کنایه از شاد شدن و خوشحالی نمودن است. امروزه دربارهٔ شاد و سرحال بودن کسی می‌گویند: کلاهش را به هوا (آسمان) انداخت.

معنی بیت حافظ این می‌شود:

هم‌چنان که کسان، به هنگام نشاط کلاه خود را به هوا یا آسمان می‌اندازند، اگر عکس چهرهٔ تو به جام بیفتد، مانند حباب‌هایی که پس از آرام گرفتن

موج یکی یکی می‌ترکد، (انگار دارد کلاه خود را به هوا پرتاب می‌کند) من هم با شادمانی، هستی خود را نثار تو می‌کنم (حافظ‌نامه).
واژه‌های متضاد با نشاط: کسل بودن، خمودگی، بی‌حالی، بی‌حرکی و تنبلی هستند.

✓ مایکل آرگایل، در کتاب روان‌شناسی شادی، با استناد به چند پژوهش علمی و معتبر، عوامل نشاط‌آفرین را به قرار زیر برمی‌شمارد:
۱- خوردن ۲- فعالیت اجتماعی ۳- ورزش ۴- به کار بردن مهارت‌ها ۵- موفقیت و تأیید اجتماعی ۶- موسیقی و دیگر هنرها ۷- عبادت و نیایش ۸- استراحت ۹- تماس با طبیعت.
✓ شیخ صدوق عالم بزرگ شیعی به نقل از امام صادق (ع) منابع نشاط را این‌گونه معرفی می‌کند.

۱- خوردن ۲- آشامیدن ۳- پیاده‌روی ۴- سوارکاری ۵- فرو رفتن در آب (شنا) ۶- نگاه به سبزه ۷- مسواک زدن ۸- گفت‌وگو با دوستان.
✓ نویسنده کتاب «الگوی اسلامی شادکامی»، نشاط‌آفرینان را در دو گروه مادی و معنوی جای می‌دهد.

الف- لذت‌های نشاط‌آور مادی:

- ۱- تحرک بدنی و ورزش
- ۲- لذت‌های مربوط به حس بساوایی (مانند شنا کردن و...)
- ۳- لذت‌های دیداری
- ۴- خوردن
- ۵- آشامیدن
- ۶- پاکیزگی (مسواک زدن، پیرایش مو، حمام کردن)
- ۷- روابط اجتماعی
- ۸- بوی خوش

۹- شوخی کردن مناسب

۱۰- خندیدن به جا و به اندازه

ب- لذت‌های معنوی:

۱- انس با خداوند و یاد کردن او

۲- خواندن قرآن، دعا و نیایش کردن

۳- عبادت

روان‌شناسان مثبت‌نگر، با انجام پژوهش‌های تجربی به روش‌ها و راه‌کارهایی برای پدیدآیی و افزایش شادی و نشاط دست یافته‌اند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: لذت‌افزایی، غرقگی و سرزندگی

لذت‌افزایی

حورا امروز به همراه پدر، مادر و عده‌ای از خویشاوندان به کوه رفته است. او که تا به حال چنین تجربه‌ای نداشته است، به همه چیز دقت می‌کند. سعی می‌کند آهسته‌تر راه برود تا بتواند از دیدن زیبایی‌های طبیعت لذت ببرد. او هر جا که سنگ جالبی می‌بیند (از نظر رنگ و شکل)، چند لحظه می‌ایستد، سنگ را در دستش لمس می‌کند و از نزدیک به آن می‌نگرد، او امروز تصمیم گرفته است که یک کلکسیون سنگ درست کند و به همین خاطر چند سنگ را انتخاب کرده است تا همراهش ببرد. حورا برای این که بعدها بتواند خاطرات امروز را مرور کند، به گروه پیشنهاد داد که عکس دسته‌جمعی بگیرند. همه از این پیشنهاد استقبال کردند. او که از شنیدن صدای آب و پرندگان هیجان‌زده شده بود، مدتی کنار آب نشست چشمانش را بست و از شنیدن صدای آب لذت برد.

◀ برای دانش‌آموزان توضیح دهید کارهایی که حورا انجام داده است،

مدت و شدت هیجان‌های او را افزایش می‌دهد. از دانش آموزان بپرسید برای این‌که هیجان‌های مثبت زیاد و بادوامی داشته باشند چه کار می‌کنند. سپس درباره مفهوم لذت‌افزایی و راهکارهای افزایش آن برایشان توضیح دهید. یکی از مفاهیم وابسته به افزایش شادکامی، اصطلاح لذت‌افزایی است. لذت‌افزایی، شامل همه فعالیت‌ها و افکاری می‌شود که بر شدت و دوام هیجان مثبت می‌افزاید. برای مثال اگر تصمیم دارید به سفر بروید، روش‌های لذت‌افزایی به شما کمک می‌کند از سفرتان بیشتر لذت ببرید. یا اگر بستنی دوست دارید، راهکارهای لذت‌افزایی به شما نشان می‌دهد که چگونه این بار بستنی را با لذت بیشتری بخورید. حالا ببینیم این راهکارها چه هستند.

۱. مطرح کردن تجربه لذت‌بخش با دیگران: قبل از انجام دادن فعالیت لذت‌بخش آن را با دیگران در میان بگذارید و در صورت امکان آنان را هم در انجام آن شرکت دهید. پس از پایان فعالیت، خاطره آن را با دوستان و آشنایانتان در میان بگذارید. برای مثال اگر قرار است به مسافرت بروید، قبل از رفتن به سفر با یک یا دو فرد صمیمی (منظور از فرد صمیمی کسی که می‌دانید شما را دوست دارد و حسود نیست، از خوشحالی شما شاد و از ناراحتی‌تان غمگین می‌شود) درباره سفر و برنامه‌هایی که دارید، صحبت کنید. انجام دادن بعضی فعالیت‌های لذت‌بخش به همراه دیگران، موجب می‌شود که بیشتر از آنها لذت ببریم. برای مثال، بیشتر ما تنها به سفر نمی‌رویم، زیرا سفر کردن با افراد مورد علاقه موجب لذت‌بخش‌تر شدن آن می‌شود. و سرانجام این که بعد از پایان یافتن تجربه لذت‌بخش، درباره آن با افراد صمیمی صحبت کنید. حرف زدن درباره رویدادهای خوشایند و مرور ذهنی آنها موجب می‌شود تا دوباره هیجان‌های مثبت وابسته با آن رویداد را احساس کنیم.

۲. خاطره‌سازی: از رویدادی که اتفاق افتاده است، به‌طور ذهنی یادداشت بردارید و پس از آن خاطره‌اش را مرور کنید. در صورت امکان می‌توانید از آن رویداد عکس هم بگیرید یا یادگارهایی بخرید که یادآور آن باشد. نکته مهم در مورد استفاده از این راهبرد آن است که در گرفتن عکس یا فیلم افراط نکنید. بعضی از افراد از یک رویداد مثبت (مثلاً در جشنی که در آن شرکت می‌کنند)، به قدری عکس یا فیلم می‌گیرند که لذت بردن از خود آن رویداد خوشایند را از دست می‌دهند. گرفتن یک یا دو عکس یا چند دقیقه فیلم که بعداً بتوانیم جهت مرور خاطرات از آنها استفاده کنیم، کافیت. شاید برایتان پیش آمده باشد که از یک رویداد مهم نسبتاً طولانی فیلم کاملی گرفته باشید، اما به احتمال زیاد هرگز همه آن فیلم را ندیده‌اید!

۳. هوشیار بودن: متوجه عناصر و اجزای مهم رویداد مثبت مورد نظر باشید و در همان حال جلوی فکرهای منفی و آن‌چه حواستان را پرت می‌کند بگیرید. اندیشه‌های منفی تجربه چشیدن لذت را خراب می‌کنند. این اندیشه‌ها در سه زمان به ذهن می‌آیند: (۱) وقتی به این فکر می‌کنید که این رویداد مثبت به خوبی رویدادهای مثبت دیگران نیست یا چگونه می‌شد آن را بهتر کرد. برای مثال اگر شما در حال تماشای بازی‌های فوتبال جام جهانی از طریق تلویزیون هستید، اما یک دفعه یادتان می‌افتد دوستان برای دیدن این بازی‌ها به همراه خانواده‌اش به کشور محل بازی‌ها، رفته است و الآن دارد این بازی را از نزدیک در ورزشگاه می‌بیند، دیگر از تماشای بازی از طریق تلویزیون لذت زیادی نمی‌برد. (۲) وقتی با خود می‌گویید چه کارهای دیگری می‌توانستید یا می‌باید به جای آن‌چه انجام دادید، می‌کردید. مثلاً وقتی به تفریح رفته‌اید و با خودتان فکر می‌کنید اگر در خانه بودید می‌توانستید به کارهای عقب افتاده‌تان برسید، یا کاش به جای تفریح به سینما می‌رفتید، لذت چندان نمی‌خواهید برد. (۳) سرانجام وقتی که افکار نامربوط به تجربه لذت‌بخش،

حواس شما را پرت می‌کند. برای نمونه هنگامی که با دوستانتان در حال گفت‌وگو و خندیدن هستید اما یک دفعه یادتان می‌افتد که جواب آزمایشتان دو روز دیگر آماده می‌شود و دچار استرس می‌شوید.

۴. استفاده از حواس مختلف: گاهی اوقات وقتی ما با رویداد خوشایندی برخورد می‌کنیم، همه حواسمان را به کار نمی‌گیریم. در حالی که هر قدر بیشتر حواس خود را درگیر کنیم، لذت بیشتر خواهیم برد. تصور کنید در حال قدم زدن در پارک هستید که چشمتان به گل‌های سرخ زیبایی می‌افتد، مسلماً شما از دیدن گل‌ها لذت می‌برید، اما اگر بخواهید شدت و مدت لذت بردنتان بیشتر شود، باید جلو بروید، از نزدیک و با دقت نگاه بیندازید، به آرامی لمسشان کنید و آنها را بویید. این کار موجب می‌شود تا علاوه بر ظاهر زیبا، لطافت و عطر خوش آنها را هم حس کنید و بیشتر لذت ببرید. استفاده بیشتر از حواس به‌ویژه موقع غذاخوردن یک راهبرد مفید و کاربردی است. آیا نمی‌توان از این آیه قرآن که می‌گوید: «پس باید انسان به غذای خود دقت کند (عبس/ ۲۴)، لذت افزایی خوب غذا خوردن را فهمید؟

۵. مقایسه کردن: متأسفانه وقتی برای ما اتفاق خوبی می‌افتد، خیلی زود به آن عادت می‌کنیم و دیگر به خاطرش خوشحال نمی‌شویم. برای مثال وقتی پدرتان سرانجام دوچرخه مورد علاقه‌تان را برایتان می‌خرد، شاید حداکثر یک هفته خوشحال باشید، اما بعد به آن عادت می‌کنید و یادتان می‌رود داشتن این دوچرخه زمانی آرزویتان بوده است. بعد از این که مدتی از وقوع یک رویداد خوشایند گذشت، شرایط فعلی‌تان را، با شرایط قبل از روی دادن اتفاق مورد نظر مقایسه کنید. در مورد مثال دوچرخه به این فکر کنید که چقدر برای داشتن این دوچرخه انتظار کشیده‌اید، و اکنون چه اندازه راحت‌تر از قبل به مدرسه می‌روید، چقدر از نظر جسمانی قوی‌تر شده‌اید و...

۶. فریاد زدن خوشحالی‌ها: وقتی اتفاق خوبی برایتان رخ می‌دهد، واکنشتان

چیست؟ آیا از چهره‌تان مشخص است خوشحال شده‌اید؟ آیا بالا و پایین می‌پرید و یا خیلی آرام سر جایتان می‌نشینید؟ هنگامی که اتفاق خوشایندی می‌افتد ساکت ننشینید بلکه برایش جشن و شادمانی و پایکوبی به راه بیندازید. با صدای بلند در مورد خوشحالی‌هایتان صحبت کنید و بالا و پایین بپرید. جیغ زدن و پایکوبی کردن موجب ترشح هورمون‌های مربوط به شادی در بدن می‌شود.

۷. شمارش نعمت‌ها (شکرگزاری): به خاطر آوردن نعمت‌ها و داشته‌های خوب، و قدرشناسی از آنها به شما کمک می‌کند تا زندگی شادتری داشته باشید.

◀ کاربرگ مربوط به شکرگزاری را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید تا جلسه آینده هر شب رویدادهای خوبی را که در طول روز برایشان رخ داده است یادداشت کنند و دلیل آن را هم بنویسند (برای مثل اگر دانش‌آموزی با دوستش تماس گرفته باشد و از حرف زدن با او خوشحال شده باشد، دلیل رویداد خوب خودش است، اما اگر دوستش با او تماس گرفته باشد، دلیل آن رویداد خوب، دوستش است). در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره درباره رویدادهای خوشایندی که برایشان رخ داده است، بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمانی کافی می‌توانید پس از پایان زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا رویدادهای مثبتی را که یادداشت کرده‌اند بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره آن بحث کنید.

۸. تشویق کردن خود: وقتی کار خوبی انجام می‌دهید (برای نمونه به کسی مهر می‌ورزید، به هدفی می‌رسید، طبق برنامه‌تان عمل می‌کنید و...) خودتان را تشویق کنید. بابت کار مثبتی که انجام داده‌اید به خودتان تبریک بگویید و جایزه دهید. البته لازم نیست که این جایزه حتماً مادی باشد. برای

مثال اگر چند روز به سختی تلاش کرده‌اید و نتیجه امتحانتان خوب شده است، می‌توانید به‌عنوان جایزه، در خانه فیلم مورد علاقه‌تان را ببینید یا صبح روز جمعه تا هر وقت که دوست دارید بخوابید.

۹. کند کردن فعالیت: وقتی از فعالیتی لذت می‌برید سعی کنید آن را آرام‌تر انجام دهید. مثلاً اگر خورش قورمه سبزی غذای مورد علاقه شماست، موقع صرف غذا سعی کنید، لقمه‌هایتان را کوچک‌تر بردارید و بیشتر و آرام‌تر بجوید. این کار موجب می‌شود تا لذت را مزه مزه کنید و مدت بیشتری از هیجان‌های مثبت برخوردار باشید. البته این راهکار فقط درباره غذا کاربرد ندارد و می‌توان از آن برای هر فعالیت دیگری استفاده کرد.

۱۰. پیوند دادن به خاطرات گذشته: هنگامی که رویداد خوبی برایتان اتفاق می‌افتد و از آن خوشحال می‌شوید، سعی کنید آن را به خاطره خوبی که از گذشته درباره موضوع مورد نظر دارید، پیوند بزنید. برای مثال اگر با خویشاوندان دور هم هستید و از بودن در این جمع لذت می‌برید، خاطرات دوران کودکی مربوط به جمع‌های خانوادگی را با هم مرور کنید.

غرقگی

دو روز دیگر تولد غزاله، دوست مریم است. مریم تصمیم گرفته است به‌عنوان هدیه تولد یک تابلوی معرق برای غزاله آماده کند. او از هفته پیش کارش را شروع کرد و امروز هم پس از انجام تکالیفش به سراغ تابلو رفت. مریم به معرق علاقه زیادی دارد و در دو تابستان گذشته آموزش معرق دیده است. او از هر فرصتی برای تمرین معرق استفاده می‌کند. مریم تصمیم گرفته بود که اسم غزاله را با معرق حک کند، این اولین تجربه این چنینی مریم بود و کمی استرس داشت. اما تا این‌جا کار خوب پیش رفته بود. مریم ساعت ۵ کارش را شروع کرده بود و وقتی مادرش ساعت ۸ او را برای شام صدا زد، تعجب کرد.

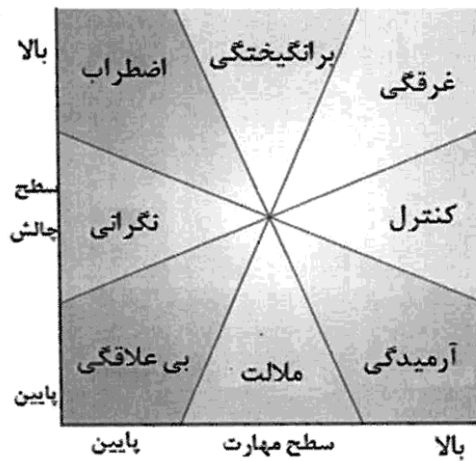
چون اصلاً متوجه گذر زمان نشده بود و به نظرش می‌آمد که هنوز یک ربع بیشتر از شروع کارش نگذشته است. مادر مریم وقتی کار او را دید بسیار خوشحال شد و مریم را تشویق کرد، مریم با خودش فکر می‌کند، حتماً غزاله هم از دیدن این هدیه دست‌ساز خوشحال خواهد شد.

◀ از دانش‌آموزان بپرسید آیا چنین تجربه‌ای برای آنها پیش آمده است؟ آیا تا به حال برایشان اتفاق افتاده است به قدری در فعالیتی خاص فرو رفته باشد که متوجه زمان و مکان نشده باشد؟ پس از شنیدن و بحث در مورد پاسخ‌ها، درباره غرقگی و شرایط آن برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

غرقگی حالتی خلسه مانند است که وقتی فردی کاری را با عشق و علاقه انجام می‌دهد، اتفاق می‌افتد. غرقگی یا تجربه بهینه، حالت روانی مثبتی است که در آن فرد خود را به فراموشی می‌سپارد و این فراموشی همراه لذت و سرخوشی است.

مؤلفه اصلی غرقگی این است که تجربه به خودی خود هدف، یا به عبارتی خودانجام است. فعالیتی است که انرژی، پول و وقت ما را تحلیل می‌برد و حتی اگر در ابتدا به دلایل دیگری پذیرفته شده باشد، در طول کار خودش رضایت‌بخش می‌شود. جراحی درباره شغلش گفته است: «کارم به قدری خشنودکننده است که حتی اگر مجبور نباشم هم به آن می‌پردازم!» قایقرانی گفته است: «من زمان و پول زیادی را صرف این قایق می‌کنم، اما ارزشش را دارد. واقعاً نمی‌توان هیچ‌چیز را با احساس من هنگام قایق‌رانی مقایسه کرد.» درس دادن به بچه‌ها به این منظور که شهروندان خوبی شوند «خودانجام» نیست، در حالی که درس دادن به بچه‌ها برای این که فرد از تعامل با آن‌ها خشنود می‌شود، خودانجام است. وقتی تجربه‌ای خودانجام است که فرد به خاطر خود فعالیت به آن توجه می‌کند. درحالی که در فعالیتی که خودانجام

نیست، توجه بر نتایج فعالیت متمرکز است.
از طرف دیگر، تجارب غرقگی زمانی رخ می‌دهند که ما در حال انجام تکالیف یا فعالیت‌هایی هستیم که کنترل‌پذیر اما چالش‌انگیز هستند، انجام آنها مهارت قابل ملاحظه‌ای را می‌طلبد و با انگیزه درونی همراه است. از این رو به چنین تجاربی، تجارب بهینه گفته می‌شود.



همان‌طور که در شکل می‌بیند، در صورتی که هنگام انجام تکلیف سطح چالش بالا و مهارت پایین باشد، فرد احساس اضطراب می‌کند. در صورتی که میزان چالش تکلیف و مهارت فرد هر دو پایین باشد، بی‌علاقگی موجب به فعالیت مورد نظر می‌شود. اگر مهارت فرد بالا بوده و چالش‌انگیزی تکلیف پایین باشد، فرد ملول می‌شود و تنها در صورتی که هم میزان چالش تکلیف و هم مهارت فرد بالا باشد، تجربه بهینه روی می‌دهد و فرد غرقگی را تجربه می‌کند. هر فعالیتی برای این که به غرقگی برسد، باید دارای هشت مؤلفه اساسی باشد. سه تا از این هشت مؤلفه، پیش‌شرط‌های تجربه غرقگی هستند، یعنی

اگر این سه مؤلفه وجود نداشته باشند، فرد نمی‌تواند وارد تجربه غرقگی شود. پیش‌شرط‌های فرایند غرقگی عبارتند از: هدف‌های مشخص، تناسب مهارت و چالش و بازخورد روشن و فوری. در صورت وجود این سه پیش‌شرط، فرد می‌تواند فعالیت را به تجربه غرقگی تبدیل کند. برای رخ دادن چنین اتفاقی پنج ویژگی: تمرکز کامل بر هدف، احساس کنترل، تجربه خودانجام، کاهش خودآگاهی و تغییر شکل گذشت زمان لازم است. حال به توضیح این مؤلفه‌ها می‌پردازیم.

مؤلفه‌های غرقگی

● هدف مشخص

فعالیت‌هایی که منجر به غرقگی می‌شوند اهداف روشنی دارند. مثلاً هدف از آشپزی پختن یک غذای جدید است. یا هدف از درس خواندن، کسب مهارت‌های لازم برای شغل دلخواه است.

● تناسب مهارت و چالش

همان‌طور که گفته شد، فعالیت‌هایی که به تجارب غرقگی منجر می‌شوند آن‌هایی هستند که حداکثر مهارت را طلب می‌کنند. هم‌چنین فعالیت باید انجام دانی باشد، مانند تمام کردن خواندن یا نوشتن یک متن، کامل کردن یک قطعه موسیقی، یا به پایان بردن یک مسابقه. در تجربه‌های غرقگی نسبت چالش یک فعالیت و مهارت مورد نیاز برای انجام دادن آن تقریباً برابر یک است و چالش و مهارت ما باید بالاتر از حد متوسط باشد.

● بازخورد روشن و فوری

در فعالیت‌هایی که به غرقگی می‌رسند، بازخورد حاصل از حرکت به سوی هدف‌ها فوری است نه درنگیده. مسابقاتی مانند قایق‌رانی رقابتی یا تنیس، اهداف بسیار روشنی دارند مانند رسیدن به مقصد پیش از قایقرانان دیگر، یا

گرفتن امتیاز که در همه مسابقه‌ها بازخورد فوری به شمار می‌رود. رقابت‌کنندگان در هر لحظه می‌دانند که برنده می‌شوند یا بازنده.

• تمرکز کامل بر فعالیت

هنگامی که برای مقابله با چالش‌های مربوط به یک فعالیت، به همه مهارت‌های متناسب فرد نیاز باشد، توجه فرد کاملاً به آن فعالیت جذب می‌شود. هیچ انرژی روانی اضافی برای پردازش اطلاعاتی به غیر از آن‌چه، آن فعالیت ارائه می‌کند، باقی نمی‌ماند. همه توجه معطوف و درگیر آن محرک است. در نتیجه، یکی از فراگیرترین و متمایزترین مشخصه‌های غرقگی روی می‌دهد: افراد آن‌قدر درگیر کاری که مشغول انجام دادن آن هستند، می‌شوند که فعالیت به حالت خودانگیز و تقریباً خودکار درمی‌آید. آن‌ها دیگر نسبت به خودشان جدا از کارهایی که درگیرشان هستند، آگاهی ندارند.

اگرچه تجربه غرقگی آسان به نظر می‌رسد، اما در عمل این‌طور نیست. این تجربه اغلب نیاز به میزان زیادی فشار جسمانی یا یک فعالیت روانی بسیار نظم یافته دارد. غرقگی، بدون استفاده از عملکرد ماهرانه روی نمی‌دهد. هرگونه لغزشی در تمرکز، آن را از بین می‌برد. در زندگی عادی، ما به‌واسطه تردیدها و پرسش‌هایی که برایمان پیش می‌آید به فعالیتی که در حال انجامش هستیم کاملاً توجه نمی‌کنیم. زمزمه‌کنان می‌گوئیم: «چرا این کار را می‌کنم؟ آیا نباید کار دیگری انجام دهم؟» ما پی در پی درباره ضرورت اعمالمان از خود سؤال می‌پرسیم و منتقدانه خویشتن را ارزیابی می‌کنیم. اما در غرقگی نیازی به تفکر نیست، زیرا به نظر می‌رسد، فعالیت خود به خود پیش می‌رود.

• تمرکز بر فعالیت در حال انجام

یکی از ابعاد غرقگی که بارها به آن اشاره شده این است که در طول مدت روی دادن آن، شخص می‌تواند همه جنبه‌های ناخوشایند زندگی را فراموش کند. این ویژگی غرقگی پیامد فرعی و مهم این واقعیت است که فعالیت‌های

خشنودکننده به تمرکز کامل توجه بر تکلیف در حال انجام نیاز دارد. بنابراین هیچ فضایی در ذهن برای اطلاعات نامناسب باقی نمی‌ماند. در زندگی طبیعی روزانه، ما قربانی افکار و نگرانی‌هایی هستیم که به‌طور ناخواسته وارد هشیاری می‌شوند. از آن جایی که بیشتر مشاغل و همین‌طور زندگی خانوادگی، نیازی به تجربه‌های غرقگی ندارند، هشیاری به ندرت آن قدر عمیق می‌شود که اشتغالات ذهنی قبلی و اضطراب‌ها، بتوانند به‌طور خودکار از بین بروند. در نتیجه ذهن در حالت عادی درگیر آشفتگی‌ها و بی‌نظمی‌های مکرر است که با جریان انرژی روانی تداخل می‌کنند. حالا می‌فهمیم چرا غرقگی کیفیت تجربه را بهبود می‌بخشد: زیرا نیاز یک فعالیت به توجه کامل، نظم را به هشیاری تحمیل می‌کند و مانع از تداخل بی‌نظمی در آن می‌شود.

• دستیابی به احساس کنترل فردی

اغلب افراد در جریان بازی، ورزش‌ها و دیگر فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت خشنودی را تجربه می‌کنند، زیرا حین انجام این فعالیت‌ها از اتفاقات بدی که در زندگی روزمره رخ می‌دهند، خبری نیست. اگر فردی در یک مسابقه شطرنج ببازد یا تفریح مورد علاقه‌اش مثل همیشه سرگرمش نکند، نگران نمی‌شود، زیرا قرار نیست اتفاق بدی برایش بیفتد. اما کسی که در زندگی واقعی، یک جلسه تجاری را بد اداره کرده است ممکن است اخراج شود، خانه‌اش به گرو بانک برود و در زندگی شخصیش با مشکلاتی مواجه شود. به همین خاطر تجربه غرقگی معمولاً با نوعی احساس کنترل - یا، به‌طور دقیق‌تر، به صورت فقدان احساس نگرانی در مورد از دست دادن کنترل که در بسیاری از موقعیت‌های زندگی عادی معمول است، توصیف شده است.

• از دست دادن خودآگاهی

پیش‌تر دیدیم هنگامی که یک فعالیت واقعاً مجذوب‌کننده باشد، دیگر توجه کافی به محرک‌های غیر آن یا در نظر گرفتن گذشته یا آینده صورت نمی‌گیرد. جا دارد به یکی از مواردی که هنگام تجربه غرقگی از هشیاری پاک می‌شود اشاره ویژه‌ای کنیم، زیرا ما زمان زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع می‌کنیم. این مورد چیزی نیست جز «خود».

اشتغال با خود موجب مصرف انرژی روانی می‌شود. ما بعضی اوقات در زندگی روزمره احساس می‌کنیم مورد تهدید واقع شده‌ایم. هر وقت این احساس به ما دست دهد باید تصویری را که از «خود» داریم به ذهنمان بازگردانیم، تا متوجه شویم آیا تهدید جدی است یا نه و چگونه باید با آن روبرو شویم. برای مثال، اگر من در حالی که از خیابان پایین می‌روم، متوجه افرادی شوم که پوزخند زنان برمی‌گردند و مرا نگاه می‌کنند، رفتار معمول این است که بی‌درنگ نگران شوم: آیا چیز اشتباهی وجود دارد؟ من مضحک به نظر می‌رسم؟ آنها به طرز راه رفتنم می‌خندند یا صورتم سیاه شده است؟ هر بار که چنین اتفاقی رخ می‌دهد مقداری انرژی روانی در تلاش برای بازگرداندن نظم به هشیاری از بین می‌رود.

اما در غرقگی فضای کمی برای خودشناسی (درون‌نگری) وجود دارد. از آنجایی که فعالیت‌های خشنودکننده دربردارنده اهداف روشن، قواعد ثابت و چالش‌هایی هستند که به خوبی با مهارت‌ها تناسب دارند، مجال کمی برای تهدید شدن خود باقی می‌ماند. هنگامی که یک کوهنورد صعود سختی را انجام می‌دهد، کاملاً در نقش یک کوهنورد جذب می‌شود. او باید ۱۰۰ درصد یک کوهنورد باشد، در غیر این صورت زنده نخواهد ماند. هیچ راهی برای این که چیزی یا کسی دیگر جنبه‌های خود او را مورد تردید قرار دهد، وجود ندارد. این که صورتش سیاه شده باشد نیز هیچ اهمیتی ندارد. تنها

تهدید ممکن، تهدیدی است که از جانب کوهستان ایجاد می‌شود. اما یک کوهنورد خوب برای مقابله با این تهدید به خوبی تمرین کرده است و بنابراین نیازی به این نیست که خود در این فرایند نقشی داشته باشد. البته این گفته بدین معنا نیست که فرد در حالت غرقگی از آن‌چه در بدن یا ذهنش روی می‌دهد ناآگاه است. در واقع معمولاً عکس این قضیه صحیح است. زیرا در تجربه بهینه «خود» نقش بسیار فعالی ایفا می‌کند. یک ویولونیست باید کاملاً از هر حرکت انگشتانش، صداهایی که به گوشش می‌رسد و شکل کلی قطعه‌ای که می‌نوازد، هم به صورت جزئی، نت به نت و هم به صورت کلی، برحسب طرح کلی قطعه، آگاه باشد.

پس، از دست دادن خودآگاهی مسلماً به معنای از دست دادن خود از یا از دست دادن هشیاری نیست، بلکه به معنای از دست دادن هشیاری «خود» است. چیزی که به پایین آستانه هشیاری می‌لغزد، مفهوم خود، یعنی اطلاعاتی است که ما برای این که به خودمان نشان دهیم چه کسی هستیم، از آن استفاده می‌کنیم. و به نظر می‌رسد توانایی فراموش کردن موقت این موضوع که چه کسی هستیم، خشنود کننده باشد.

• درک نکردن صحیح زمان

یکی از تعریف‌های رایج تجربه غرقگی این است که به نظر می‌رسد زمان در خلال آن به همان صورت همیشگی و عادی نمی‌گذرد. مدت زمان عینی و خارجی که ما براساس رویدادهای بیرونی مانند شب و روز یا توالی منظم ساعت‌ها آن را اندازه‌گیری می‌کنیم با ریتمی که به وسیله فعالیت تحمیل می‌شود تناسبی ندارد. اغلب به نظر می‌رسد ساعت‌ها در عرض چند دقیقه می‌گذرند. به‌طور کلی، بیشتر افراد گفته‌اند در حالت غرقگی به نظر می‌رسد زمان بسیار تندتر می‌گذرد. اما گاهی اوقات نیز عکس این مطلب اتفاق می‌افتد و چند ثانیه به مثابه ساعت‌ها بر ما می‌گذرد. برای مثال قهرمانان شنا

در مصاحبه‌هایشان اظهار کرده‌اند که چند ثانیه آخر مسابقه برایشان مثل چند ساعت گذشته است.

برای این که فعالیتی موجب تجربه حالت غرقگی شود، صرف‌نظر از نوع فعالیت، باید آن را طوری طرح‌ریزی کنیم که دارای هشت ویژگی یاد شده باشد.

◀ کاربرگ مربوط به یادآوری تجربه غرقگی را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید تا در منزل کاربرگ را تکمیل کرده و یکی از تجربه‌های غرقگی‌شان را توضیح دهند. در جلسه بعد از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تجربه غرقگی‌شان را با دوستانشان به اشتراک بگذارند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا تجربه غرقگی خود را برای همه اعضا کارگاه بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره این تجربه‌ها بحث کنید.

موانع غرقگی

تبدیل یک تجربه معمولی به غرقگی کار ساده‌ای نیست، اما تقریباً همه افراد قادرند توانایی خود را برای انجام دادن این کار بهبود بخشند. به علاوه معمولاً در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف خط‌مشی‌هایی به منظور افزایش تجربه غرقگی افراد و در نتیجه بالا رفتن سطح خشنودی و رضایت از زندگی آنها وجود دارد. با این حال مشاهده می‌شود که بعضی افراد و فرهنگ‌ها، در دستیابی به تجربه غرقگی و خشنودی ناشی از آن عملکرد مناسبی ندارند. نتایج پژوهش‌هایی که چیک‌سنت‌میهای و همکارانش در کشورهای مختلف انجام داده‌اند، نشان داده است که افراد ممکن است بر سر راه تجربه غرقگی با موانعی مواجه شوند. مهم‌ترین این موانع عبارتند از:

الف) تداخل محرک‌ها

ممکن است بعضی افراد از نظر زیستی قادر نباشند غرقگی را تجربه کنند. برای مثال روان‌پزشکان و روان‌شناسان افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنی (نوعی اختلال روانی که ویژگی اصلی آن قطع تماس با واقعیت و هذیان و توهم است) را به‌عنوان کسانی که دچار ناتوانی کسب لذت‌اند، یا به صورت دقیق‌تر دچار «فقدان لذت» هستند، توصیف می‌کنند. به نظر می‌رسد که این ویژگی با تعداد زیاد محرک‌هایی که فرد اسکیزوفرن در هر لحظه دریافت می‌کند، ارتباط داشته باشد. به عبارت دیگر بیماران اسکیزوفرن هیچ کنترلی روی اطلاعاتی که وارد بخش هشیار ذهنشان می‌شود، ندارند. آنها حتی اگر موضوعی برایشان اهمیتی نداشته باشد یا به آن علاقه‌ای نداشته باشند، نمی‌توانند اطلاعات مربوط به آن را نادیده بگیرند. یک بیمار اسکیزوفرن به خوبی این تجربه را توصیف کرده است: «هم‌اکنون اتفاقاتی برای من روی می‌دهند که هیچ کنترلی بر آنها ندارم. بعضی اوقات من حتی نمی‌توانم چیزی را که دارم درباره‌اش فکر می‌کنم کنترل کنم. افکار بسیار سریع می‌آیند. کنترلم را از دست می‌دهم و سر رشته آنها را گم می‌کنم. من در یک آن به همه چیز توجه می‌کنم و در واقع به هیچ چیز توجه نمی‌کنم.»

ب) ناتوانی در متمرکز ساختن توجه

بعضی افراد به لحاظ سرشتی کم‌تر از دیگران می‌توانند توجهشان را متمرکز کنند. انواع گوناگونی از اختلالات یادگیری با عنوان «اختلالات توجه» طبقه‌بندی شده‌اند. زیرا چیزی که در این اختلالات مشترک است، نبود کنترل بر توجه است. اگرچه ممکن است که اختلالات توجه، به دلیل بر هم خوردن تعادل شیمیایی هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی ایجاد شود، اما این احتمال وجود دارد که کیفیت تجربه دوران کودکی سیر این اختلالات را تشدید کند یا تخفیف دهد. نکته حائز اهمیت این است که

بدانیم اختلالات توجه نه تنها مانع یادگیری می‌شوند، بلکه به شدت احتمال تجربه غرقگی را نیز کاهش می‌دهند. زمانی که فردی قادر نیست توجهش را کنترل کند، نه می‌تواند یاد بگیرد و نه می‌تواند آرامش و خشنودی درونی را تجربه کند.

ج) دل‌مشغولی و خودمحوری مفرط

مانع دیگری، که با شدت کمتری، بر سر راه تجربه غرقگی قرار می‌گیرد، دل‌مشغولی مفرط است. فردی که دائماً نگران این است که دیگران درباره‌ی وی چه فکر می‌کنند و از این می‌ترسد که بر آن‌ها تأثیر بدی بگذارد یا عمل نامناسبی انجام دهد، هرگز نمی‌تواند به خشنودی درونی دست یابد. این مطلب در مورد افراد خود محور نیز صادق است. فرد خودمحور معمولاً دل‌مشغول چیزی یا کسی نیست، بلکه به جای آن هر قطعه از اطلاعات را فقط بر این اساس ارزیابی می‌کند که آن قطعه سودی برایش دارد. یک گل ارزش نگاه کردن دوباره را ندارد مگر این‌که بتوان از آن استفاده کرد؛ شخصی که نمی‌تواند به او در مسیر رسیدن به اهدافش کمک کند، شایستگی توجه بیشتر را ندارد. اگرچه فرد نگران و دل‌مشغول، از بسیاری جهات با فرد خودمحور تفاوت دارد، هیچ‌یک از آنها آن قدر بر توجهشان کنترل ندارند که بتوانند به راحتی وارد تجربه غرقگی شوند. هر دو فاقد میزانی از انرژی روانی یا توجه هستند که برای انجام فعالیت‌های خشنودکننده لازم است. این‌گونه افراد خودشان توجه زیادی به خود دارند، دیگر برای آنها انرژی روانی کافی نمی‌ماند تا به فعالیت‌هایی که به‌ظاهر سودی به حالشان ندارند بپردازند.

غرقگی در زندگی روزمره

مثلث طلایی غرقگی

براساس نتایج پژوهش‌ها، تجربه بهینه می‌تواند در هر فعالیتی که دارای

هشت مؤلفه اصلی غرقگی باشد روی دهد. به نظر شما کدام دسته از فعالیت‌های ما به احتمال بیشتری دارای این مؤلفه‌های اساسی هستند؟ اگر پاسختان بازی‌ها بوده، حدستان درست است. بازی‌ها دارای هشت مؤلفه لازم برای تجربه غرقگی هستند: بازی‌ها معمولاً چالش‌انگیزند، فرد برای شرکت در آنها به مهارت نیاز دارد و نیز دارای قواعد مشخصی هستند و بنابراین اصول، ما در هر ثانیه از بازی می‌دانیم که در حال برد یا باخت هستیم. به عبارت دیگر ما هنگام بازی به سرعت بازخورد می‌گیریم. هنگام بازی کردن ما به فرایند بازی دقت می‌کنیم و به عوامل مزاحم بیرونی توجهی نداریم. اگر مهارتمان برای انجام بازی کافی باشد، احساس می‌کنیم بر اوضاع تسلط داریم و سرانجام این‌که معمولاً ما هنگام بازی کردن متوجه گذشت زمان نمی‌شویم. دلیل این‌که همه انسان‌ها در هر سن و سالی به بازی کردن علاقه‌مندند همین است: بازی‌ها موجب ایجاد تجربه غرقگی می‌شوند و در نتیجه ما را خوشحال می‌سازند.

در زندگی روزمره نیز فعالیت‌هایی که شباهت زیادی به بازی دارند، می‌توانند موجبات غرقگی را فراهم آورند و در نتیجه خشنودی ما را افزایش دهند. کار کردن، فعالیت مربوط به اوقات فراغت و روابط اجتماعی، سه دسته از فعالیت‌های رایجی هستند که شباهت‌هایی به بازی کردن دارند. حال ببینیم هر کدام از این فعالیت‌ها چگونه موجب تجربه غرقگی در افراد می‌شوند.

غرقگی در کار

به رغم این‌که معمولاً هنگام کار کردن سطح شادکامی افراد کم‌تر از حد متوسط و انگیزه‌شان پایین‌تر از حد بهنجار است، نتایج پژوهش‌ها نشان داده که افراد هنگام کار، بیشتر از اوقات فراغت غرقگی را تجربه می‌کنند. این یافته تعجب‌آور نیست: کار بیش از هر فعالیت دیگری در زندگی روزمره

شبیه بازی است: معمولاً اهداف و مقررات مشخصی دارد. به فرد بازخورد می‌دهد. این بازخورد ممکن است به اشکال مختلفی مانند تمام شدن کار، گرفتن حقوق یا تشویق از طرف مافوق باشد. انجام هر کاری نیاز به توجه و دور شدن از عوامل مزاحم دارد. به‌علاوه در حالت ایده‌آل میزان دشواری کار با میزان مهارت فرد هم‌خوان است.

بعضی از شغل‌ها شباهت بیشتری به بازی دارند و از این رو غرقگی را آسان می‌سازند. برای مثال می‌توان به تولید صنایع دستی و جراحی اشاره کرد. هر دو دسته با داشتن چالش‌های متنوع، مناسب و انعطاف‌پذیر، اهداف روشن، و بازخورد فوری می‌توانند فرصت‌های زیادی جهت خشنودی فراهم آورند.

با این حال اگر ما بتوانیم خودمان میزان کار کردنمان را انتخاب کنیم، ترجیح می‌دهیم کم‌تر کار کنیم. این امر می‌تواند به این دلیل باشد که بسیاری از ما به اجبار در حرفه‌هایی مشغول به کار هستیم که دوستشان نداریم. به همین دلیل مایلیم کم‌تر کار کنیم. بهترین راه‌حل در چنین مواردی این است که فرد با خود صداقت داشته باشد و به رغم احتمال زیاد رویارویی با مشکلات مالی شغل خود را تغییر دهد. اما آیا به راستی چنین کاری ممکن است؟ چند درصد از افراد شجاعت ایجاد چنین تغییر بزرگی را دارند؟ تغییری که ممکن است پیامدهای منفی گوناگونی داشته باشد.

در شرایط امروزی با وجود بحران بیکاری در جهان چنین کاری به هیچ وجه منطقی نیست. راه‌حل ایمن‌تر و بهتر این است که فرد بکوشد از طریق وارد کردن مؤلفه‌های غرقگی به شغلش آن را جذاب و معنادار سازد. صندوق‌دار سوپرمارکت کوچکی که به هر کدام از مشتریان توجه ویژه‌ای دارد و به‌عنوان مثال روز تولد آنها را یادداشت می‌کند و تبریک می‌گوید، پزشک عمومی‌ای که سلامت روانی بیمارانش را مدنظر قرار می‌دهد، یا گزارش‌گر جوانی که هنگام نوشتن گزارش‌های خبری، سعی می‌کند در عین

تلاش برای حفظ جنبه هیجانی خبر، به مؤلفه‌های اخلاقی مانند صداقت نیز پایبند بماند، نمونه‌هایی از افرادی هستند که توانسته‌اند یک شغل معمولی و کسل‌کننده را برای خودشان به یک بازی جذاب تبدیل کنند. بنابراین بهترین راهکار برای تجربه غرقگی هنگام کار کردن این است که شغلمان را هر چه بیشتر شبیه یک بازی چالش‌برانگیز کنیم.

غرقگی و اوقات فراغت

هنگامی که از افراد درباره شادی سؤال می‌شود، معمولاً به اوقات فراغت اشاره می‌کنند. شاید به همین دلیل است که ما در آغاز هر سال روی تقویم به دنبال روزهای تعطیل می‌گردیم. در واقع ما انتظار داریم در روزهای تعطیل خوشحال‌تر و سرحال‌تر باشیم، این در حالی است که احساس ملال و کسالتی را که در آخرین تعطیلی چند روزه تجربه کرده بودیم فراموش کرده‌ایم. برخلاف تصور ما، در اوقات فراغت معمولاً به ما خوش نمی‌گذرد. به نظر شما دلیل این امر چیست؟

بگذارید نگاه دقیق‌تری به ماجرا بیندازیم. بزرگسالان در اوقات فراغت به سه دسته فعالیت می‌پردازند: استفاده از رسانه‌های جمعی، تعامل با دیگران و سرگرمی‌های فعالانه‌تر مانند: نواختن موسیقی، ورزش کردن، رفتن به رستوران، سینما و... . مسلم است این سه دسته فعالیت به میزان یکسانی تجربه غرقگی را نمی‌آورند. دسته سوم این فعالیت‌ها، یعنی سرگرمی‌های فعالانه مانند ورزش کردن، نواختن موسیقی، نوشتن یا مطالعه کتاب و... در ۴۴٪ موارد، تفریحات جمعی ۳۴٪ موارد و تماشای تلویزیون فقط ۱۳٪ موارد موجب تجربه غرقگی می‌شوند. با این حال بیشتر افراد چهار برابر زمانی که صرف انجام سرگرمی‌های فعالانه می‌کنند، تلویزیون می‌بینند.

چرا افراد بیشتر وقت آزادشان را صرف انجام کاری می‌کنند که آن‌ها را کم‌تر خوشحال می‌سازد؟ هر یک از فعالیت‌هایی که به غرقگی می‌رسد، نیاز

به سرمایه‌گذاری توجه دارند. فردی که بسیار خسته یا مضطرب است و افکار مغشوشی دارد، نمی‌تواند به انجام فعالیت‌های خشنودکننده‌ای توجه کند که نیاز به دقت کامل دارد. بنابراین او با پرداختن به فعالیت‌های آرامش‌بخشی که توجه و انرژی روانی کم‌تری می‌طلبند، سعی می‌کند برای انجام فعالیت‌های غرقه‌ساز آتی انرژی و توجه ذخیره کند.

استراحت کردن بد نیست. همه ما به زمانی برای خواندن رمان‌های نه چندان جدی، لم دادن روی مبل و خیره شدن به اطراف یا نگاه کردن به تلویزیون نیاز داریم، تا بتوانیم ذهنمان را برای تجربه دوباره غرقگی آماده سازیم. یکی از مهم‌ترین معضلاتی که موجب احساس کسالت ما در اوقات فراغتمان می‌شود، این است که هدف خاصی برای این بخش از زندگی‌مان مشخص نکرده‌ایم. افرادی که در اوقات فراغت به فعالیت‌های سرگرم‌کننده خاصی مانند آشپزی، باغبانی، نواختن موسیقی و کمک به دیگران می‌پردازند که هدف مشخصی دارند، چالش‌برانگیزند و نیازمند مهارت هستند، آن توجه کامل را می‌خواهند و به فرد بازخورد می‌دهند، از اوقات فراغتشان نیز به اندازه زمانی که مشغول به کار هستند و یا حتی بیشتر از آن لذت می‌برند.

غرقگی اجتماعی

در میان همه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم، تعامل با دیگران کم‌تر از همه قابل پیش‌بینی است. در یک آن احساس غرقگی می‌کنیم، چند ثانیه بعد احساس همدردی، اضطراب، آرامش یا ملالت. با این وجود، نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است که احتمال احساس افسردگی افراد در زمانی که تنها هستند، بسیار بیشتر از زمانی است که در جمع حضور دارند.

این امر می‌تواند بدین دلیل باشد که هنگامی که ما با فرد دیگری ارتباط برقرار می‌کنیم، باید ذهنمان به‌جای دیگر نرود و براساس ویژگی‌های آن ارتباط، واکنش مناسب نشان دهیم، بنابراین آشفستگی از ذهن ما رخت

برمی‌بندد. در برخورد‌های صمیمانه، ممکن است سطح چالش و مهارت به نحو چشمگیری افزایش پیدا کند. همان‌طور که می‌بینیم، ارتباط‌های انسانی و دوستانه دارای بسیاری از ویژگی‌های فعالیت‌های غرقه‌ساز هستند. با توجه به تأثیر نیرومند مصاحبت بر میزان رضایت از زندگی، سرمایه‌گذاری انرژی در روابط، راهکار مناسبی جهت افزایش کیفیت زندگی است.

در یک تعامل موفقیت‌آمیز، مقداری تناسب میان اهداف ما و فرد یا افراد دیگر وجود دارد، بنابراین ترغیب می‌شویم که بخشی از توجه‌مان را جهت رسیدن فرد مقابل به اهدافش، صرف کنیم. برای مثال، برای تجربه احساس لذت ناشی از پدر یا مادر بودن، فرد باید توجه کند، فرزندش به چه فعالیت‌هایی که مناسب اوست علاقه دارد و سعی کند که با فرزندش به آن فعالیت‌ها بپردازد. این مسئله درباره انواع مختلف روابط صدق می‌کند. راه شروع یک مکالمه خوب این است که بدانیم اهداف فرد مقابل چیست: او در حال حاضر به چه موضوعی علاقه‌مند است؟ اکنون مشغول چه کاری است؟ می‌خواهد به چه چیزی برسد؟ اگر این پرسش‌ها به خوبی پیش رفت، حالا نوبت ماست که در جواب پرسش‌های طرف مقابل از تجربه‌ها و مهارت‌هایمان بگوییم. باید دقت کنیم که زیاد صحبت نکنیم و با پرسیدن پرسش‌های چالش‌انگیز طرف مقابل را به ادامه بحث ترغیب کنیم.

◀ کاربرگ مربوط به ده موضوع برتر را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در منزل آن را تکمیل کرده و جلسه آینده همراهشان بیاورند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره درباره فعالیت‌هایی که موجب غرقگی‌شان می‌شود با هم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا فعالیت‌هایی را که یادداشت کرده‌اند

بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره این فعالیت‌ها بحث کنید.

سرزندگی

یکی از توانمندی‌های شخصیتی که نقش بزرگی در شادی ما دارد، سرزندگی است. سرزندگی به معنای داشتن دیدگاهی نسبت به زندگی است که با انرژی زیاد، زنده‌دلی و هیجان مشخص می‌شود. یک فرد سرزنده، زندگی را به صورت یک سفر ماجراجویانه و هیجان‌انگیز می‌بیند که باید با تمام وجود تا دوردست‌های آن پیش رفت. سرزندگی به فرد کمک می‌کند که هم ابعاد روان‌شناختی و هم جسمانی رویدادها را تجربه کند و بدین ترتیب فشار روانی خود را کاهش دهد و بر سلامت و شادکامی‌اش بیفزاید.

شیوه زندگی سالم

در پیش گرفتن شیوه زندگی سالم یکی از عوامل مهم سرزندگی است. سازمان بهداشت جهانی، شیوه زندگی سالم را تلاش برای دستیابی به حالت بهباشی کامل جسمی، روانی و اجتماعی توصیف کرده است. شیوه زندگی سالم، شامل رفتارهایی است که سلامت جسمی و روانی انسان را تضمین می‌کنند. به عبارت دیگر، شیوه زندگی سالم دربردارنده ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی این شیوه شامل تغذیه، ورزش و خواب است. بعد روانی ارتباطات اجتماعی، مقابله با فشار روانی و معنویت را در بر می‌گیرد. در این تعریف منظور از رفتار سالم، رفتارهایی است که سلامت فرد را حفظ کنند یا ارتقاء دهند. این رفتارها گوناگون هستند از جمله تغذیه صحیح، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت، ورزش مرتب و مصرف نکردن سیگار و الکل و تنظیم وزن به گونه‌ای که بیش از ۱۰٪ اضافه وزن وجود نداشته باشد و دوری از رفتارهای پرخطر جنسی و انجام ندادن کارهای آسیب‌رسان.

راهکارهای تقویت سرزندگی

۱. پیروی از اصول تغذیه سالم

منظور از تغذیه سالم، تلاش برای پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مواد مغذی است. به دلیل این که افکار ما در خصوص سلامتی طبق پیشرفت‌های جدید دانشمندان در علم تغذیه و همچنین بررسی‌های شخصی و فرهنگی مدام در حال تغییر است، استانداردهای تغذیه سالم بین افراد مختلف و در طول تاریخ با هم تفاوت دارد.

برای تغذیه سالم سه کلمه را باید به خاطر سپرد: ترتیب، تنوع، تناسب. ترتیب: از مواد موجود در پایین هرم تغذیه (صفحه بعد) باید بیشتر مصرف کرد. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزی باشد و قند و چربی کم‌تر از همه مصرف شود.

تنوع: از همه مواد موجود در هرم تغذیه باید مصرف شود و غذا متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود.

تناسب: تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد. مثلاً زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها، چربی‌ها، گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.

چند توصیه:

۱. مصرف غذاهای چرب، شور، شیرین و گوشتی را به شدت کاهش دهید.
۲. در هر سه وعده غذایی از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف کنید، به طوری که روزانه بیش از نیم کیلوگرم میوه و سبزی در رژیم شما باشد (وجود الیاف طبیعی در میوه و سبزیجات باعث می‌شود که مواد سرطان‌زا و زیان‌آور به راحتی از بدن دفع شود و کارکرد دستگاه گوارش به صورت مطلوب باشد و از

سرطان و سکته قلبی پیشگیری شود).

۳. از افزایش وزن خود جلوگیری کنید. برای کاهش وزن آن‌چه مهم‌تر از خوردن است فعالیت بدنی و ورزش مناسب و مداوم است.

۴. از مصرف گوشت قرمز بکاهید و از حبوبات به‌عنوان جایگزین گوشت استفاده کنید و هفته‌ای حداقل دو بار ماهی مصرف کنید. گوشت مرغ، بهتر از گوشت قرمز است.

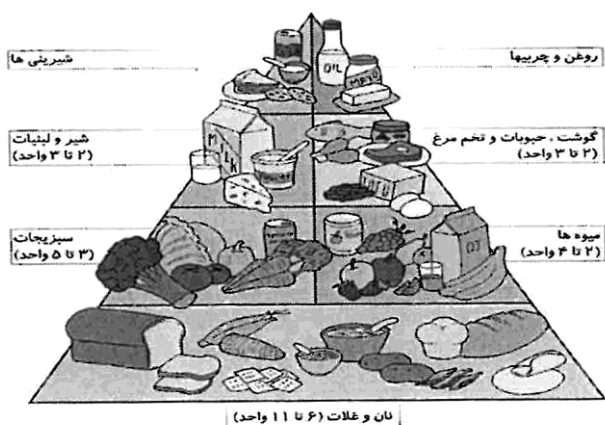
۵. مصرف چربی را به حداقل رسانید، روغن حیوانی مصرف نکنید و به جای آن روغن نباتی مایع استفاده کنید، مصرف کره حیوانی را به حداقل برسانید و آن را با کره گیاهی جایگزین کنید.

۶. از مواد غذایی محتوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و سس‌ها، تا می‌توانید استفاده نکنید. هم‌چنین مصرف نوشابه‌های گازدار را کاهش دهید.

۷. ترشیجات و خیارشور مصرف نکنید و به جای آن سالاد را به غذاهای خود بیفزایید.

۸. روزانه مصرف دو لیوان شیر کم چربی و لبنیات (ماست) برای جلوگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامتی به‌خصوص برای افراد مسن ضروری است.

۹. هر روز آب کافی بنوشید تا به بیماری سنگ کلیه مبتلا نشوید.



۲. خواب کافی

بدن ما به منظور تأمین انرژی مورد نیاز، علاوه بر غذا به خواب کافی نیز نیاز دارد. در زمانی که ما خواب هستیم مغز و دیگر اندامهای بدن به حالت استراحت درمی آیند و برای فعالیتهای روز بعد آماده می شوند. میزان خواب مورد نیاز در افراد مختلف، متفاوت است، اما متوسط آن برای بزرگسالان بین ۷ تا ۸ ساعت است. بهترین ساعت خواب بین ۱۰ شب تا ۶ صبح است. متأسفانه بسیاری از دانش آموزان عادت دارند که شبها تا دیروقت بیدار بمانند و این در حالی است که از وقتشان هیچ استفاده مفیدی هم نمی کنند، این کار باعث می شود که صبح روز بعد را با خستگی و کسالت شروع کنند و عملکردشان پائین بیاید و این چرخه همین طور ادامه پیدا می کند. بنابراین یکی از کارهای اساسی که می تواند به افزایش شادی و نشاط ما کمک کند، داشتن برنامه خواب منظم است.

۳. ورزش و فعالیت بدنی

ورزش متعادل می تواند با تغییرات شیمیایی که در بدن ایجاد می کند،

احتمال افسردگی را کاهش دهد و باعث شادمانی بیشتر شود. ورزش باعث تحریک تولید پروتئین‌هایی می‌شود که به آنها آنتی‌بادی گفته می‌شود و با بیماری‌ها مبارزه می‌کنند.

بنابراین افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌تر هستند، بهتر می‌توانند با بیماری‌ها و استرس مبارزه کنند و این امر باعث شادی بیشتر آنها می‌شود. به هنگام انجام ورزش، در مغز اندورفین ترشح می‌شود که باعث احساس شادی می‌شود. هنگامی که ورزش می‌کنیم از میزان هورمون کورتیزول که باعث استرس می‌شود کاسته می‌شود. اگر میزان کورتیزول بالا باشد، ایمنی بدن کم می‌شود. محققان معتقدند انجام ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول روز باعث کاهش افسردگی و عصبانیت می‌شود.

۴. تفریح فعالانه

محمدحسین از اول هفته به خاطر تعطیلات سه روزه پیش رو خوشحال بود، او از درس و مدرسه خسته شده بود و احساس می‌کرد که به یک استراحت حسابی نیاز دارد. روز اول تعطیلات خوب بود، محمدحسین چند ساعتی ایکس باکس بازی کرد و بقیه وقتش را هم در فضای مجازی پرسه زد، روز دوم چند ساعتی برنامه‌های تلویزیون را تماشا کرد و باز هم بازی با ایکس باکس. اما دیگر به اندازه روز اول احساس خوشحالی نمی‌کرد، راستش کمی هم احساس کلافگی و بی‌حوصلگی می‌کرد. روز سوم، تکلیفش را انجام داد و درس‌هایش را مرور کرد، عصر هم به تماشای تلویزیون مشغول شد.

عطیه خواهر دوقلوی محمدحسین هم به خاطر این تعطیلات چند روزه خوشحال بود. او از چند روز قبل برای تعطیلاتش برنامه چیده بود. از آن جایی که پدر عطیه و محمدحسین به تازگی کمرش را جراحی کرده بود، عطیه می‌دانست که امکان بیرون رفتن وجود ندارد و باید خودش را در خانه سرگرم کند. او در این چند روز رمان جدیدی که دوست داشت مطالعه کرد،

یک کیک خوشمزه پخت، نقاشی نیمه‌کاره‌اش را تکمیل کرد و فیلم‌های مورد علاقه‌اش را تماشا کرد.

«از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان در طول تعطیلات به عطیه بیشتر خوش گذشته است یا به محمدحسین؟ از آنها بخواهید برای پاسخشان دلیل بیاورند. در ادامه درباره تفریحات فعالانه و انفعالی و تأثیراتی که روی شادکامی ما می‌گذارند برایشان توضیح دهید.

روان‌شناسان، تفریحات اوقات فراغت را به دو دسته اصلی تفریح فعالانه و انفعالی تقسیم می‌کنند.

تفریح فعالانه

در تفریح فعال برای خوش گذراندن انرژی جسمی یا انرژی روانی صرف می‌کنیم. حالا بعضی وقت‌ها کم‌تر و بعضی وقت‌ها بیشتر. بعضی اوقات ما برای تفریح فعالانه انرژی ذهنی می‌گذاریم. مثلاً وقتی شطرنج بازی می‌کنیم یا کتاب می‌خوانیم یا نقاشی می‌کشیم. به هر حال در تفریحات فعال همیشه خود شخص تصمیم‌گیرنده نوع و نحوه انجام تفریح است و در آن دخالت و شرکت مستقیم دارد. بنابراین، این نوع تفریحات معمولاً با هیجان همراهند.

تفریح انفعالی

برخلاف تفریح فعالانه، ما در تفریح انفعالی انرژی جسمی یا ذهنی زیادی صرف نمی‌کنیم. واضح‌ترین نمونه تفریح انفعالی، تماشای تلویزیون است. البته هنگام تماشای تلویزیون هم فعالیت ذهنی وجود دارد، اما هر چه برنامه‌ای که تماشا می‌کنیم عامه‌پسندتر باشد، این درگیری کم‌تر می‌شود. به‌علاوه در تفریحات انفعالی این ما نیستیم که تصمیم می‌گیریم انرژی جسمی یا ذهنی‌مان را صرف چه چیزی کنیم، بلکه تهیه‌کنندگان برنامه

تفریحی برای ما تصمیم می‌گیرند. به عبارت دیگر، در تفریحات انفعالی ما بیشتر از این‌که مختار باشیم، تسلیم هستیم. براساس نتایج پژوهش‌ها تفریحات فعالانه به میزان بیشتری موجب شادی و نشاط ما می‌شوند.

آموزش شادی و نشاط در کلاس درس

همان‌طور که در ابتدای بحث گفته شد، شادکامی پایدار دارای پنج مؤلفه است: هیجان‌های مثبت، غرقگی، روابط مثبت، معنای زندگی و دستاوردها. برای این‌که محیط کلاس، شاد و بانشاط باشد، معلمان و دبیران باید از راهکارهایی استفاده کنند که موجب تقویت این پنج عامل می‌شوند. در ادامه به تعدادی از این راهکارها اشاره می‌کنیم.

۱- خودتان شاد باشید

شما باید خودتان دارای ویژگی‌ای که خواهان آموزش آن به دانش‌آموزان هستید، باشید. دبیر بدخلقی که با صدای بلند حرف می‌زند، به راحتی عصبانی می‌شود و به سختی لبخند می‌زند، با استفاده از هیچ نوع آموزشی نمی‌تواند شادی و نشاط را به دانش‌آموزان آموزش دهد. پس در وهله اول سعی کنید خودتان الگوی خوبی از یک انسان شاد و بانشاط باشید.

۲- تمرین‌های چالش‌برانگیز طرح کنید

همان‌طور که در مبحث غرقگی عنوان شد، پرداختن به فعالیت‌هایی که در آنها سطح مهارت و میزان چالش فعالیت متناسب است، موجب ایجاد حالت غرقگی می‌گردد. بنابراین در طراحی مسائل و تمرین‌ها سعی کنید حتماً این مسئله را در نظر بگیرید، البته برای این کار لازم است حتماً تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.

۳- داستان بگویند

سعی کنید مباحث درسی را به صورت داستان برای دانش‌آموزان بیان کنید. این کار هم موجب افزایش شور و شوق خودتان می‌شود و هم باعث می‌شود دانش‌آموزان بیشتر مجذوب درس شوند. برای سنجش درس‌هایی مانند تاریخ که حالتی روایتی دارد، می‌توانید دانش‌آموزان را به گروه‌های چند نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید هر درس را به صورت نمایش اجرا کنند.

۴- از وقفه‌های با نشاط غافل نشوید

با توجه به دشوار بودن بعضی از مباحث، چنان‌چه متوجه شدید دانش‌آموزان تمرکزشان را از دست داده‌اند و نمی‌توانند با دقت درس را دنبال کنند، چند دقیقه به آنها استراحت دهید و در این وقفه کوتاه با دانش‌آموزان چند حرکت ورزشی شاد و مفرح انجام دهید یا بازی فکری کنید.

نیایشی از حضرت علی (ع):

پروردگارا از تو می‌خواهم همیشه مرا به کاری واداری که نزدت دوست داشتنی‌تر و به رحمت تو نزدیک‌تر باشد و مرا در حالی بپذیری که بهترین کارها را در نزد تو انجام داده‌ام. خداوندا به من نیروی راستی عطا کن و جدیت، اراده و نشاط ببخش.

منابع و مراجع

- آرگایل مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران (۱۳۸۴)، اصفهان، جهاد دانشگاهی اصفهان.
- انوری، حسن (۱۳۸۳)، فرهنگ روز سخن، تهران، انتشارات سخن.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵)، الگوی اسلامی شادکامی، قم، دارالحديث.
- خرم‌شاهی، بهاء‌الدین (۱۳۷۸)، حافظ‌نامه بخش اول، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- دهشیری، غلامرضا؛ اکبری بلوطبندگان، افضل؛ نجفی، محمود و مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۴)، خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان، فصلنامه مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، سال پنجم، شماره ۱۲، زمستان ۱۳۹۴، صص ۲۶-۹.
- فردریکسون، باربارا (۱۳۹۳)، مثبت‌اندیشی: تحقیقی موشکافانه برای بارورسازی مثبت‌نگری و پیشرفت درونی، ترجمه معصومه مجاوری، چاپ اول، تهران، انتشارات نغمه زندگی.
- قربانی، زهره (۱۳۹۶)، ده هیجان مثبت تأثیرگذار، ماهنامه نظری-تحلیل سپیده دانایی، شماره ۱۰۴-۱۰۳، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۶.
- مگیار-موئی، جینا. ال. (۱۳۹۱)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران، ترجمه فرید براتی سده، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.

Datu, J. A. D. (۲۰۱۸). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, ۱۹(۱), ۲۷-۳۹.

David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Eds). (۲۰۱۴). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.

De Stercke, J., Goyette, N., & Robertson, J. E. (۲۰۱۵). Happiness in the classroom: Strategies for teacher retention and development. *Prospects*, (۴۵(۴), ۴۲۱-۴۲۷.

Gibbs, P. (۲۰۱۵). Happiness and education: Troubling students for their own contentment. *Time & Society*, ۲۴(۱), ۵۴-۷۰.

Herzberg, F. I. (۲۰۱۸). Happiness and unhappiness: A brief autobiography. In *Management Laureates* (pp. ۱-۳۸). □□□□□□□□.

جعبه کمک‌های اولیه من

به منابع محرک و انرژی‌زایی که در زندگی‌تان وجود دارد، فکر کنید. این محرک‌ها و انرژی‌دهنده‌ها می‌تواند شامل افراد، موقعیت‌های خاص، تفریحات و سرگرمی‌ها، علایق، هیجان‌ها یا هر چیز دیگری باشد که ما را بر سر شوق می‌آورد. حداقل ۱۰ تا از این موارد را مشخص کنید و در این کاربرگ بنویسید. هر یک از ما هر قدر هم که سرزنده باشیم ممکن است بعضی روزها به دلایلی احساس کسالت و بی‌انرژی بودن کنیم. همان‌طور که ما برای مقابله با شرایط اضطراری جسمانی در منزل جعبه کمک‌های اولیه داریم، باید برای چنین روزهایی که از لحاظ روانی در شرایط بحرانی هستیم نیز یک جعبه کمک‌های اولیه داشته باشیم تا به کمک آن حالمان را خوب کنیم. برای درست کردن این جعبه اولاً به یک جعبه چوبی یا مقوایی نیاز داریم که می‌توانیم به دلخواه آن را تزئین کنیم. محتویات درون این جعبه باید چیزهایی باشند که به ما انرژی می‌دهند. مثلاً عکس افراد مهم زندگی‌تان، شماره تلفن چند نفری که حرف زدن با آنها در هر شرایطی خوشحالتان می‌کند، عکس افراد مهم، سی‌دی کمدی مورد علاقه‌تان، سی‌دی ترانه‌های منتخب، فهرست موهبت‌هایتان و... . خلاف جعبه کمک‌های اولیه مربوط به بحران‌های جسمانی، جعبه کمک‌های اولیه مربوط به بحران‌های روانی هر فردی کاملاً شخصی و متفاوت از اعضای دیگر خانواده است. لطفاً با توجه به منابع انرژی‌دهنده‌ای که مشخص کرده‌اید تا جلسه آینده، جعبه کمک‌های اولیه‌تان را آماده کرده و عکس آن را همراهتان بیاورید.

جدول انرژی دهنده‌های من						
افرا د	اشیاء	مکان‌ها ۱	فیلم‌ها	آهنگ‌ها ۱	کتاب‌ها	دیگر موارد

راهنمای انجام ارزشیابی ده موضوع برتر

غرقگی تجربه‌ای روان‌شناختی است که در آن، شخص کاملاً جذب کاری می‌شود که در حال انجام دادن آن است. ورزشکاران، موسیقی‌دان‌ها و سایرین غرقگی را «یکی شدن با کار» می‌دانند. در این زمینه نه ویژگی یا شرط در مورد غرقگی وجود دارد که می‌توانید به کمک آنها متوجه شوید چه وقت غرقگی را تجربه می‌کنید و چه فعالیت‌هایی را انتخاب کنید تا احتمال غرقگی را در آینده برای خودتان بیشتر کنید. این نه ویژگی عبارتند از:

۱- بین سطح مهارت‌های شما و چالش یا فرصتی که دارید تعادل و توازن برقرار است (از مهارت‌های شما در این فعالیت نه کمتر از حد معمول استفاده می‌شود و نه بیشتر)

۲- چالش یا فرصت، پاداش دهنده است.

۳- چالش یا فرصت مورد نظر اهداف روشنی دارد.

۴- به محض این‌که این چالش یا فرصت برایتان پیش می‌آید از پیشرفت خود بازخورد آنی می‌گیرید.

۵- حس می‌کنید راحت و بی‌دردسر و عمیقاً درگیر کار شده‌اید.

۶- کاملاً در کاری که در دست دارید جذب و غرق می‌شوید و بر آن تمرکز دارید.

۷- به افکار یا قضاوت دیگران توجهی ندارید (خودتان را از یاد می‌برید و حس نمی‌کنید).

۸- نوعی احساس کنترل می‌کنید.

۹- زمان تغییر می‌کند (برای مثال به نظر می‌رسد که زمان باز ایستاده یا تندتر از حد عادی می‌گذرد).

برای شناسایی تجربه‌های غرقگی که در زندگی شخصی‌تان وجود داشته‌اند، لطفاً ده کار برتری را که دوست دارید انجام دهید در زیر یادداشت کنید.

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

۶-

۷-

۸-

۹-

۱۰-

حالا هر یک از این ده کار برتر موردنظرتان را با نه معیاری که برای غرقه شدن شرح دادیم مقایسه کنید. کنار هر کدام از این فعالیت‌ها که معیارهای غرقه شدن را دارند یک ستاره بگذارید و سپس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱- آیا این اواخر هیچ کدام از این فعالیت‌ها را انجام داده‌اید؟

۲- آیا دلتان می‌خواهد زمانی را که صرف انجام دادن هر کدام از این فعالیت‌ها کرده‌اید، افزایش دهید؟ اگر بلی، کدام یک؟

۳- چه عاملی در توانایی شما برای انجام دادن بیشتر این فعالیت‌ها خلل ایجاد می‌کند؟ چگونه بر این موانع غلبه می‌کنید؟

راهنمای نحوه نگارش شکرگزاری

برای بسیاری افراد فکر کردن به چیزهایی بدی که در روز برایشان اتفاق می‌افتد راحت‌تر است تا چیزهای خوبی که برایشان روی می‌دهد. این تمایل به فکر کردن به مسائل منفی و بی‌توجهی به مثبت‌ها نوعی سوگیری در نحوه تفکر انسان است که به آن سوگیری بنیادی منفی می‌گویند. از شما درخواست می‌کنیم طی چند هفته آتی در دفتری هر روز سه چیز خوب را که برایتان اتفاق می‌افتد یادداشت کنید تا عادت کنید بر این سوگیری بنیادی منفی غلبه کنید. علاوه بر نوشتن روزانه این سه چیز، هم‌چنین از شما می‌خواهیم تا به این فکر کنید که چرا این سه چیز اتفاق افتاده‌اند. برای نمونه آیا شما کاری کردید که این اتفاق افتاد؟ آیا شخص دیگری باعث شد این واقعه خوب روی دهد؟ آیا این اتفاق کاملاً تصادفی بود؟ فکر کردن درباره چیزهای خوبی که در زندگی ما روی می‌دهد به ما کمک می‌کند تا در همان حالی که توانمندی‌هایی مثل شکر و خوش‌بینی را در خود ایجاد و تقویت می‌کنیم، هیجان‌های مثبت بیشتری احساس کنیم و رضایت بیشتری داشته باشیم.

می‌توانید برای نوشتن و ثبت خاطرات تشکرآمیز (همان سه چیز خوب) از جدول زیر کپی بگیرید. هم‌چنین می‌توانید مطالب را در آن تایپ کنید یا دفترچه‌ای خریده و روزانه آنها را یادداشت کنید.

تاریخ	۳ رویداد خوب	دلایل بروز رویدادهای خوب
	۱.	۱.
_____	۲.	۲.
	۳.	۳.
	۱.	۱.
_____	۲.	۲.
	۳.	۳.
	۱.	۱.
_____	۲.	۲.
	۳.	۳.
	۱.	۱.
_____	۲.	۲.
	۳.	۳.
	۱.	۱.
_____	۲.	۲.
	۳.	۳.

