**فصل 45**

**مارتین سلیگمن**

به ازای هر 100 مقاله ی مجله ی علمی درباره ی ناراحتی، تنها یکی برای شادی موجود است. مارتین سلیگمن ذکر می کند، علم روانشناسی همیشه درباره ی این بوده است که مردم چه مشکلی دارند، و در 50 سال اخیر در تشخیص و درمان بیماری های روانی بسیار موفق شده است. ولی این تمرکز بدان معنا بود که توجه کمتری به یافتن اینکه چه چیزی مردم را شاد و راضی می سازد شده است.

برای 30 سال اول زندگی کاری وی، سلیگمن خود در زمینه ی روانشناسی نابهنجاری (آسیب شناسی روانی) کار کرد، اما کار وی بر احساس درماندگی و بدبینی او را به سمت خوش بینی و احساس مثبت و اینکه چگونه حضور آن ها در زندگی ما می تواند افزایش یابد سوق داد. این کار او را واداشت تا درباره ی هدف بزرگتری از روانشناسی دوباره فکر کند، و او اکنون به عنوان پایه گذار جنبش روانشناسی مثبت شناخته شده است. ضمن اینکه کتاب 1991 وی خوش بینی آموخته شده یک کلاسیک شناخته شده است، شادمانی واقعی: استفاده از روانشناسی مثبت برای درک پتانسیل خود برای رضایت پایدار نیز اثر قابل توجهی به عنوان نوعی بیانیه برای روانشناسی مثبت داشت، و موارد زیادی برای آموزش به ما درباره ی گذراندن یک زندگی خوب و هدفمند دارد.

**چه چیزهایی موجب شادمانی می شود؟**

با سامان بندی صد ها یافته ی تحقیقاتی، سلیگمن موضوعات (ویژگی های) زیر را در مورد برخی عواملی که به طور معمول فکر شده است که شادی می آورد ایجاد کرده است.

**پول**

قدرت خرید در 50 سال اخیر در دولت های ثروتمند مانند ایالات متحده، ژاپن و فرانسه بیشتر از دو برابر است، ولی به طور کلی رضایت از زندگی در کل تغییر نکرده است. مردم بسیار فقیر سطح شادمانی پایین تری دارند، ولی هنگامیکه درآمد پایه ی معین و قدرت خرید بدست آمد (به ندرت راحتی)، فراتر از این موضوع افزایشی در شادمانی در یک تراز با ثروت بیشتر وجود ندارد. سلیگمن ذکر کرد: پول چقدر برای شما مهم است، بیشتر از خود پول، بر شادمانی شما تاثیر می گذارد. مردم مادی شاد نیستند.

**ازدواج**

در یک نظر سنجی عظیم که 35000 امریکایی را طی 30 سال اخیر بررسی می کند، مرکز تحقیقات عقیده ملی دریافت که 40 درصد از جمعیت متاهل بیان کردند که بسیار شاد بودند. تنها 24 درصد از جمعیت طلاق گرفته، جدا شده و بیوه شده بسیار شاد بودند. این آمار در دیگر نظرسنجی ها تایید شده اند. ازدواج به نظر می رسد سطوح شادی را مستقل از درآمد یا سن افزایش می دهد، و برای هم مردان و هم زنان صادق است. در یکی از مطالعات شخصی سلیگمن، دریافت که تقریبا تمام جمعیت بسیار شاد در یک رابطه ی عاشقانه هستند.

**معاشرت (اجتماعی بودن)**

تقریبا تمام کسانی که خود را بسیار شاد در نظر می گیرند یک زندگی اجتماعی قوی و رضایتمند را می گذرانند. آن ها کمترین زمان را میان همسالان خود تنها می گذرانند. مردمی که زمان زیادی را تنها صرف می کنند به طور کلی سطح شادی کمتری را گزارش کردند.

**جنسیت**

زنان دو برابر مردان افسردگی را تجربه مب کنند، و تمایل دارند که احساسات منفی بیشتری داشته باشند. هرچند، آن ها احساسات مثبت بیشتری نسبت به مردان نیز تجربه می کنند. این یعنی، زنان هم ناراحت تر و هم شادتر از مردان هستند.

**مذهب**

همواره نشان داده شده است که مردم مذهبی نسبت به غیر مذهبی ها از زندگی راضی تر هستند، نرخ پایین تری از افسردگی دارند، و نسبت به مشکلات و مصیبت ها انعطاف پذیر تر هستند. یک مطالعه دریافت که هرچه طرفداران یک مذهب متعصب تر باشند، خوشبین تر هستند. یهودیان ارتودوکس برای مثال، نسبت به یودیان اصلاح گرا برای آینده امیدوار تر هستند. موعظه ها در کلیساهای مسیحی انجیلی نسبت به موعظه هایی که در اجتماعات پروتستان معمول شنیده شد خوش بینانه تر (امید بخش تر) هستند. این امید به آینده ی قوی، همانطور که سلیگمن بیان کرد، باعث می شود مردم احساس واقعا خوبی درباره ی خودشان و جهان داشته باشند.

**بیماری**

 بیماری بر رضایت از زندگی و شادمانی تقریبا به اندازه ای که ما فکر می کنیم اثر نمی گذارد. سلامتی خوب به خودی خود مفروض در نظر گرفته شده است، و تنها سختی یا چندین بیماری در واقع سطح معمول احساس مثبت مردم را پایین تر می آورد.

**آب و هوا**

آب و هوا تاثیری بر سطوح شادی ندارد. سلیگمن اظهار کرد: مردمی که از طی زمستانی در نبراسکا رنج می برند معتقدند مردم کالیفرنیا شادتر هستند، ولی آن ها اشتباه می کنند؛ ما به سرعت و کاملا با آب و هوای خوب سازگار می شویم.

در نهایت، هوش و سطح تحصیلی بالا تاثیر قابل ملاحظه ای بر شادی ندارد. هیچ یک از موارد نژاد، همچنین برخی گروه ها، مانند هیسپانیک ها و سیاه های امریکایی، سطوح پایین تری از افسردگی را ثبت نکردند.

**شخصیت و شادمانی**

تمام عوامل فوق به طور سنتی به عنوان عوامل اصلی موجب شادمانی دیده شده اند، ولی مطالعه مشخص کرد که آن ها با هم برای تنها 8 تا 15 درصد از شادمانی شما به حساب می آیند. با در نظر گرفتن آن که عوامل به چیزهای بسیار پایه ای درباره ی اینکه شما چه کسی هستید و شرایط شما در زندگی چیست ربط دارند، این رقم بالایی نیست. همانطور که سلیگمن پیشنهاد می کند، خبرهایی عالی برای کسانی که باور دارند شرایط آن ها مانع از شاد بودن آن ها می شود می باشد.

به جای عوامل فوق، دیدگاه سلیگمن این است که شادی و رضایت از زندگی واقعی ناشی از توسعه ی تدریجی چیزی است که ممکن است در نهایت شنیده باشید که پدر بزرگان شما از آن صحبت می کردند: شخصیت. شخصیت از خصلت های جهانی تشکیل شده است که در هر فرهنگی و در هر سنی یافت می شود. شامل دانایی (خردمندی) و دانش، جرئت، عشق و انسان دوستی، عدالت، خویشتن داری، و معنویت در میان چیزهای دیگر می شود. ما توسط پرورش و تقویت توانایی های شخصی، مانند اصالت (خلاقیت)، شجاعت، درستکاری، وفاداری، مهربانی و عدالت به این خصلت ها دست می یابیم.

ایده ی شخصیت مدتهاست از توجه خارج شده است زیرا به نظر می رسید که قدیمی و غیر علمی است. ولی سلیگمن بیان می کند که ویژگی های شخصیتی و توانایی های شخصی هر دو قابل اندازه گیری و دست یافتنی هستند، که آن ها را برای مطالعات روانشناسی مناسب می سازد.

**توانایی ها و شادمانی**

تفاوتی بین استعدادها وجود دارد، آن هایی که با آن ها به دنیا می آییم و آن هایی که در به طور خودکار در آن ها خوب هستیم، و توانایی ها، آن هایی که انتخاب می کنیم تا گسترش دهیم. سلیگمن ذکر کرد، ما بیشتر توسط کسی که برای دستیابی به چیزی بر موانع بزرگی غلبه کرد الهام گرفتیم نسبت به کسی که به دلیل توانایی طبیعی ساده غلبه نکرد. اگر اراده و قصد بر استعداد ما اعمال شود، ما در دستاوردهای خود غرور افتخار می کردیم از همین طریق که ما اگر از صداقتمان تعریف شود احساس غرور می کنیم. استعدادها به تنهایی چیزهایی راجع به ژن ما می گویند، اما خصلت ها و استعداد های گسترش یافته (بیشترین توانایی های شخصی را می سازند) چیزی درباره ی ما می گویند.

از طریق اصلاح توانایی های مشخصه ی ما (سلیگمن پرسشنامه ای آماده کرد تا آن ها را مشخص کند) ما در زندگی رضایت بدست می آوریم، و شادمانی که حقیقی است. این یک اشتباه است که زندگی خود را صرف تلاش برای اصلاح ضعف های خود کنیم، سلیگمن بیان می کند. به عبارت دیگر، بیشترین موفقیت در زندگی و خشنودی واقعی- شادمانی حقیقی- از گسترش توانایی های شما نشئت می گیرد.

**آیا گذشته ی شما شادمانی آینده ی شما را تعیین می کند؟**

برای اکثر تاریخ روانشناسی، پاسخ سوال فوق یک بله ی جانانه بوده است، از فروید برای جنبش کمک به نفس کودک درون. اما یافته های مطالعات واقعی به راه دیگری اشاره کرد. برای مثال، شخصی زیر 11 سال که مادرش فوت کرد بعدها در زندگی ریسک بالاتر افسردگی کمی دارد، ولی ریسک آن ناچیز است، تنها اگر آن ها مونث باشند، و حتی پس از آن تنها در حدود نیمی از مطالعات نشان داده می شود. و طلاق والدین تنها یک اثر مختل کننده ی ناچیزی بر اواخر کودکی و بلوغ دارد، و در اواخر زندگی کم می شود.

افسردگی، اضطراب، اعتیادها، ازدواج بد، عصبانیت بزرگسالان- هیچکدام از این ها تقصیر چیزی که به عنوان کودک برای ما اتفاق افتاد نیست. پیام سلیگمن موردی قوی است: ما عمرمان را تلف می کنیم اگر فکر کنیم کودکی ما بدبختی کنونی را تحویل داده است یا ما را نسبت به آینده غیر فعال کرده است. چیزی که مهم است رشد توانایی های شخصی است که به کیفیت کودکی یا شرایط کنونی ما وابسته نیست.

**آیا شادمانی واقعا می تواند افزایش یابد؟**

تا حدودی، پاسخ خیر است. بسیاری از مطالعات پیشنهاد می کنند که مردم محدوده هایی از شادی و ناراحتی را تعیین می کنند که به طور ژنتیکی به ارث می برند، دقیقا مانند اینکه مردم تمایل دارند که برگردند، از رژیم گرفتن برای وزن بدن معین متنفر هستند. نشان داده شده است که حتی بعد از برنده شدن یک لاتاری بزرگ، برنده یک سال بعد به مرحله ی ناراحتی یا شادی خواهد بازگشت که قسمت طبیعی آن ها قبل از ثروت باد آورده بود. سلیگمن در ادعای خود رک است که سطح شادی آن ها نمی تواند به طور مداوم افزایش یابد، هرچند چیزی که ممکن است زندگی در دستیابی های بالاتر محدوده ی طبیعی ماست.

**بیان احساس**

ایده ی هیدرولیک احساسی می گوید ما نیاز داریم احساسات منفی را تخلیه کنیم، در غیر اینصورت سرکوبی آن ها منجر به مشکلات روانی خواهد شد. در غرب مردم فکر می کنند که خوب است که خشم را بیان کنیم و مضر است که سرکوب شود. اما سلیگمن می نویسد که عکس آن درست است. هنگامی که ما با چیزی که برای ما رخ داده است و اینکه چگونه می خواهیم آن را بیان کنیم زندگی می کنیم، احساسات حتی بدتر می شوند. مطالاعات مردم نوع A (مشتاق (پر احساسات) و کوشا) نشان داده است که خصومت (کینه) را بیان می کنند، به جای آنکه آن را احساس کنند، این به داشتن یک حمله ی قلبی مرتبط است. در واقع فشار خون پایین می آید هنگامیکه مردم تصمیم می گیرند تا عصابانیت خود را سرکوب کنند یا رفاقت را بیان کنند. روش شرقی خشم را احساس کن، ولی آن را بیان نکن کلیدی برای شادمانی است.

در مقابل، هرچه قدردانی بیشتری با مردم یا چیزهای زندگی خود تجربه کنید، بهتر احساس می کنید. دانشجویان سلیگمن یک شب قدردانی داشتند که در آن کسی را دعوت می کردند که میخواستند از آن ها برای کاری که برایشان انجام دادند، در مقابل همه، تشکر کنند. مردم شرکت کننده به طور کلی برای روزها یا هفته ها بعد از آن انرژی بالایی داشتند.

مغز ما ساخته شده است تا چیزها را فراموش نکنیم زیرا می خواهیم. ولی کاری که می توانیم انجام دهیم بخشیدن است، که زخم را از بین می برد یا تغییر می دهد. نبخشیدن در واقع مجرم را جریمه نمی کند، در حقیقت بخشیدن می تواند ما را تغییر دهد و رضایت را به زندگی ما برگرداند.

**نظرات نهایی**

در حال حاضر ما در جهانی زندگی می کنیم که به ما میانبرهای بی پایانی برای شادی پیشنهاد می دهد. ما مجبور نیستیم تلاش زیادی برای دریافت احساسات مثبت کنیم. اما به طرز عجیبی، دسترسی آسان خوشی ها تمایل دارد که شکافی پهناور در زندگی بسیاری از مردم باقی گذارد زیرا درخواست هیچ رشدی از آن ها به عنوان انسان ندارد. یک زندگی از لذت ها ما را ناظر می سازد، نه یک متعهد به زندگی. ما بر چیزی تسلط نداریم و از خلاقیت خود استفاده نمی کنیم.

زندگی واقعی آن است که ما چالش های همیشگی را جستجو کنیم و به آن ها پاسخ دهیم. سلیگمن باور دارد که ما نیاز به روانشناسی از پس فرصت ها برآیید داریم، یا چیزی که او اثر هری ترومن می نامید. هنگامیکه ترومن مقام فرانکلین دلانو روزولت را بعد از مرگ وی در دفتر به عهده گرفت، برخلاف انتظارات همه وی یکی از بزرگترین رئیس جمهورهای امریکا از آب درآمد. موقعیت شخصیت وی را آشکار کرد و به توانایی های شخصی مشتاقانه ی وی اجازه داد تا مورد استفاده قرار گیرد.

خواه ناخواه ما هر لحظه که شاد هستیم اکثرا بی ربط است. مانند ترومن، چیزی که اهمیت دارد این است که خواه ناخواه ما انتخاب می کنیم تا چیزی که در ما وجود دارد را پرورش دهیم- شادی پدیدار نمی شود ولی انتخاب ها را درگیر می کند.

یکی از بهترین ویژگی های شادمانی واقعی آزمایش هایی است که می توانید برای تعیین سطوح خوش بینی، توانایی های ذاتی و غیره انجام دهید. برخی خوانندگان آثار ادبی زندگی شخصی سلیگمن را دوست نخواهند داست که در سرتاسر کتاب رج شده است، مانند اینکه چگونه وی ریاست انجمن روانشناسان امریکایی را برنده شد، ولی این ها جذابیت کتاب را زیاد می کند و اغلب سرگرم کننده است. به طور عجیبی، سلیگمن پذیرفت تا 50 سال اول زندگی خود را به عنوان یک شخص بد خلق سپری کند، اما کوهی از شواهد درباره ی شادمانی او را به سمت فکر کردن جلو برد که وی باید این را روی خود اعمال کند!

ما بیشتر نمی توانیم به خود اجازه دهیم که باور کنیم شادی چیزی عرفانی است که تنها دیگران از آن لذت می برند.- مسیرهای به سمت بیشتر از همیشه واضح هستند، و این به ما بستگی دارد که مسئولیت روحیه ی خود را به عهده بگیریم.

**مارتین سلیگمن**

زاده شده در آلبانی، نیویورک در سال 1942، توسط پدر و مادری که هر دو کارمند دولت بودند، سلیگمن در آکادمی آلبانی برای پسران در نیویورک پذیرفته شد. وی به عنوان دانشجوی ممتاز در لیسانس از دانشگاه پرینستون در سال 1964 فارق التحصیل شد، و دکتری خود در روانشناسی را از دانشگاه پنسیلوانیا در سال 1967 دریافت کرد. وی از سال 1976 پروفسور روانشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا بوده است.

در سال 1998 وی به عنوان رئیس انجمن روانشناسی امریکایی انتخاب شد، که از طرفی دو جایزه ی همکاری علمی ممتاز نیز دریافت کرد. روسای قبلی انجمن شامل ویلیام جیمز، جان دوی، آبراهام ماسلو و هری هارلو بودند.

سلیگمن 200 مقاله ی آکادمیک و 20 کتاب شامل درماندگی (1975، 1993)، روانشناسی نابهنجار (1982، 1995) با همکاری دیوید روزنهان، خوش بینی آموخته شده (1991)، چه چیزی را می توانید تغییر دهید و چه چیزی را نمی توانید (1993) و کودک خوش بین (1995) نوشته است.

وی ازدواج کرده است و هفت فرزند دارد.