

به نام خدا

تغییر مثبت

(با تسلط بر طرز فکر خود می‌توانید شادکامی، سلامتی و طول عمر خود را ارتقا دهید)

کاترین سندرسون

ترجمه:

دکتر مجید معین‌زاده

بهناز شیده‌مانی

محمد فدائی



انتشارات آفران گسترش

سرشناسه

Sanderson, Catherine Ashley, م. ۱۹۶۸ - کاترین اشلی :

عنوان و نام پدیدآور

تغییر مثبت (با تسلط بر طرز فکر خود می توانید شادکامی، سلامتی و طول عمر خود را ارتقا دهید) / نویسنده کاترین سندرسون؛ مترجمان مجید معینی زاده، بهناز شیدعنبرانی، محمد فدائی

مشخصات نشر

مشهد: فرانگیزش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۲۴۸ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

978-600-8694-53-3

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت

The positive shift : mastering mindset to improve happiness, عنوان اصلی :

health, ..., 2019

(Self-actualization (Psychology خودسازی :

Interpersonal relations روابط بین اشخاص :

Longevity طول عمر :

Self-care, Health مراقبت از سلامت شخصی :

شیدعنبرانی، بهناز، ۱۳۷۳ - مترجم

معینی زاده، مجید ۱۳۴۳ - مترجم

ممد، ۱۳۷۲ - مترجم

BF ۶۳

۱/۱۳۸۸

۵۷۰۷۹۹۸



انسترات فرا انگیزش

Pfaraangizesh@yahoo.Com پست الکترونیکی

تغییر مثبت

تألیف: کاترین سندرسون

ترجمه: دکتر مجید معینی زاده - بهناز شیدعنبرانی - محمد فدائی

ناشر: فرانگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تعداد صفحات: صفحه ۲۴۸ رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراح جلد: حبیبی

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-53-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۵۳-۳

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرانگیزش

تلفن: ۰۵۱)۳۲۲۴۰۷۶۸-۳۲۲۲۷۸۶۳

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	بخش اول: شناسایی بینش (دیدگاه)
۱۱	فصل اول: اهمیت بینش
۲۹	فصل دوم: تاثیر بینش بر سلامتی
۴۵	فصل سوم: تاثیر بینش بر حافظه
۶۵	فصل چهارم: تاثیر بینش بر طول عمر
۷۹	بخش دوم: درک بینش
۷۹	فصل پنجم: اهمیت شصتیت
۹۷	فصل ششم: مقایسهٔ دو باث از بین رفتن لذت زندگی می‌شود: مسائل محیطی
۱۱۷	فصل هفتم: مصیبت را در آغوش بگیرید: اهمیت رویداد فاجعه بار (تروما)
۱۳۵	بخش سوم: تغییر بینش (دیدگاه)
۱۳۵	فصل هشتم: تغییر رفتار، تغییر بینش: استیالارد
۱۵۷	فصل نهم: طبیعت برای ذهن و بدن مفید است
۱۷۱	فصل دهم: خردمندانه پول خرج کنید: مسافرت بروید، نمایش ببینید، بازی کنید
۱۸۷	فصل یازدهم: به دیگران کادو بدهید
۲۰۱	فصل دوازدهم: روابط را شکل دهید: همه‌ی آنچه که نیاز دارید، سعی است
۲۱۵	نتیجه‌گیری

من چند سال پیش در مورد علم شادکامی و شاد زیستن در یک کنفرانس خدمات مالی بزرگ سخنرانی کردم که در آن کنفرانس شرکت کنندگان می‌توانستند در یکی از چندین سخنرانی با موضوعات متنوع حضور یابند. در پایان سخنرانی، زنی به سوی من آمد تا بگوید چقدر از سخنرانی من لذت برده است. او گفت: «اگر بخواهم صادقانه بگویم من تقریباً نمی‌خواستم به جلسه شما بیایم زیرا تصور می‌کردم که نباید سخنرانی جالبی باشد».

طر او برای من غیرمنتظره بود. بنابراین، از تعریف غیرمنتظره‌اش تشکر کردم و پرسیدم چرا چنین انتظار منفی‌ای از سخنرانی‌ام داشته است؟ او پاسخ داد: «من فقط متوجه شدم که هرکسی که در مورد شادمانی یک ساعت صحبت می‌کند، در آن یک ساعت در مورد هر چیزی حرف می‌زند و در پایان، من گیج شده‌ام درست است؟»

این کتاب را با این داستان شروع کردم تا قاعده‌ای اصلی را گفته باشم؛ مسئله‌ای که مکرراً در جلسات من به آن اشاره خواهم کرد. در واقع افرادی هستند که به‌طور طبیعی خوشحالند. همیشه جهان را به شیوه‌ای بسیار مثبت می‌نگرند. اگر شما هم جزء این افراد هستید، تبریک می‌گویم و در واقع به این کتاب نیازی ندارید، زیرا کارهای مناسبی برای پیدا کردن شادی و سلامتی انجام می‌دهید.

لکن متأسفانه من از جمله این افراد نیستم. من در مورد چیزهای بی‌شماری احساس نگرانی می‌کنم. مثلاً آیا ترافیک باعث حوادثی که هواپیمای خود را از دست بدهم؟ آیا درد معده من نشانه‌ای از سرطان است؟ آیا فرزند من با کسب نمرات متوسط می‌تواند به دانشگاه برود؟ حالت طبیعی من به گونه‌ای است که به سوی مسایل دارای غم و غصه بیشتر تمایل دارم، تا گرایش به سوی دیدگاه افراد خوشحال و طبیعی. بنابراین اینکه چگونه توانستم کتابی درباره کشف راهبرهای ساده بنویسم سؤال جالبی است که به آن خواهم پرداخت.

در طول بیست سال گذشته، من کلاس‌هایی را برگزار کرده‌ام و تحقیقات مختلفی در زمینه روان‌شناسی انجام داده‌ام. به عنوان بخشی از کار حرفه‌ایم، به طور مرتب مطالعات علمی را می‌خوانم تا از آخرین یافته‌های موجود در حوزه کاری خود مطلع باشم. در طی پنج سال گذشته، هیجان‌انگیزترین و جالب‌ترین پژوهش‌ها در

حیطه روان‌شناسی مثبت پدید آمده است که عوامل پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانی و فیزیکی را مورد بررسی قرار می‌دهد. برخی از یافته‌های جذاب محققان در این زمینه عبارتند از:

- پرسه‌زدن و وقت‌گذرانی در شبکه‌های مجازی از قبیل تلگرام، فیس‌بوک، اینستاگرام و... که باعث می‌شود ما احساس غمگینی و تنهایی داشته باشیم.
 - داروهای گران قیمت با برندهای معروف، تسکین درد را بهتر از داروهای عمومی ارائه می‌دهند، حتی اگر هر دو دارو به لحاظ مواد اولیه مشابه و یکی باشند.
 - فرار دادن تلفن همراه روی میز کیفیت یک مکالمه را کاهش می‌دهد.
 - بیماران بستری در بیمارستانی که اتاق آنها با چشم‌انداز رو به طبیعت همراه است، سریع‌تر از عمل جراحی بهبود می‌یابند درمقایسه با بیمارانی که در اتاق بدون چشم‌انداز رو به طبیعت هستند.
 - افرادی که انتظارات مثبت مورد افزایش سن دارند به طور متوسط هفت و نیم سال بیشتر از کسانی که انداز مثبتی ندارند، عمر می‌کنند.
- در حالی که مشغول خواندن تحقیق‌های مرتبط بودم، تلاش میکردم آنها را ترکیب کنم و با دانشجویانم به اشتراک بگذارم. این کار بیشتر و بیشتر من را متقاعد کرد که این یافته‌های به ظاهر پراکنده و ناهمخوان در واقع یک نکته بسیار ساده را بیان می‌کنند که عبارت بود از اینکه:

شادی ما در زندگی روزمره، وضعیت سلامت جسم ما و حتی اینکه چه مدت زندگی می‌کنیم تا حد زیادی توسط وقایع بیرونی تعیین نمی‌شوند، بلکه بیشتر به نحوه تفکر ما در مورد خودمان و جهان پیرامون ما بستگی دارند.

چرا پرسه‌زدن در شبکه‌های مجازی مثل تلگرام و فیس‌بوک باعث می‌شود ما احساس بدی داشته باشیم؟ زیرا ما زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه می‌کنیم و اکثر افراد تنها بخش‌های خوب زندگی خود را در شبکه‌های اجتماعی قرار می‌دهند. این باعث می‌شود ما فکر کنیم که افراد دیگر همواره رویدادهای بزرگی را تجربه می‌کنند. بنابراین درمقایسه با بچه‌های موفق، تعطیلات افسانه‌ای، شغل‌های چشمگیر و ... به نظر می‌رسد زندگی ما برابر با زندگی آنها نباشد.

چرا داروهای گران قیمت با برندهای معروف بهتر از داروهای عمومی ارزان قیمت عمل می‌کنند درحالی‌که مواد اولیه‌ی مشابهی دارند؟ چون که ما فکر می‌کنیم که داروهای گران قیمت بهتر از همتایان ارزان خود تاثیر می‌گذارند، و این باور باعث می‌شود که ما به شیوه‌ای عمل کنیم که از لحاظ جسمانی احساس بهتری داشته باشیم. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید یک روش طبی را امتحان کنید و درمورد درد آن نگران هستید، دریافت دارویی که باور دارید این درد را کم خواهد کرد، اضطراب شما را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد و به نوبه خود، این کاهش اضطراب باعث کاهش درد شما می‌شود.

به‌طوریکه من تمام این تحقیقات را درمورد اینکه چگونه باورهای ما بر نحوه احساس ما تاثیر می‌گذارند، می‌خواندم، شروع کردم به استفاده کردن از این اطلاعات برای تغییر افکار، رفتار، خودم تا به شادی بیشتری دست یابم. بنابراین، به جای گشت‌و‌زنی بی‌پایان، به یاد گرفتم که در اینترنت، یک کتاب عالی برای مطالعه را انتخاب کردم. حتی زمانی که احساس می‌کردم بیش از حد مشغول تمرین هستم، بیست دقیقه پیاده‌روی موقع ناهار را از دست می‌دادم.

در بعضی افراد مثبت‌اندیش، به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. این افراد نکته‌ی مثبت هر چیزی را پیدا می‌کنند و در نتیجه، با سر و سالم‌تر هستند. در حالیکه در افراد دیگر از جمله خودم، اتخاذ چنین روش خوش‌بینانه‌ای، مستلزم وقت، انرژی و تلاش بیشتری است. این افراد باید بینش بدبینانه‌ی عمری خود را به سمت پیدا کردن نکته مثبت در هر چیز تغییر دهند و باید با تلاش و سعی کنند رفتارهایی که باعث احساسات مثبت‌تری در آنها می‌شود را تقویت کنند. احساسات بدتر دوری کنند- مثلاً برای مقابله با غم و اندوه به طبیعت بروید و قدم بزنید به جای اینکه در یک کافی شاپ متروکه و در دنیای مجازی به دنبال شادی باشید.

من حامل خبر خوبی برای کسانی هستم که صرف نظر از گرایش طبیعی آنها، به دنبال احساس خوشی و مثبت هستند، آنها می‌توانند با ایجاد تغییرات نسبتاً کوچک در نحوه‌ی تفکر خود درباره‌ی خود و جهان، به شادی و سلامت بیشتری دست پیدا کنند. همان‌طور که نویسنده الیزابت گیلبرت^۱ در شرح سرگذشت خود در سال ۲۰۰۶

^۱ Elizabeth Gilbert

می‌نویسد: خوشبختی نتیجه تلاش شخصی است. شما برای آن مبارزه می‌کنید، برای آن تلاش می‌کنید، اصرار می‌ورزید، و گاهی حتی در سراسر جهان به دنبال آن می‌گردید. گاهی مجبورید که تظاهر کنید که شما این نعمت‌های داده شده‌ی الهی را دارید. هنگامی که به یک وضعیت خوشبختی دست یافته‌اید، هرگز نباید درباره حفظ آن مسامحه کنید. شما باید تلاش زیادی انجام دهید تا شما کردن به سمت بالا و به درون خوشبختی را بیاموزید و به نقطه اوج آن دست یابید.

افکار مثبت و خوش‌بینانه آسان اتفاق نمی‌افتند؛ بلکه با تلاش قابل دستیابی هستند. در طول سال‌های اخیر، من با عزم و اراده قوی ذهنیت خود را تغییر داده‌ام تا همسو با تحقیقات نشان‌داده شده، موجب خوشحالی من شود. به جای اینکه به پست‌های میانه‌ای در شبکه‌های اجتماعی و مجازی توجه کنم و بدبختی‌های خودم را با پست‌های آنها مقایسه کنم، تفکر و بینش خودم را تغییر می‌دهم درست در جهتی که این افکار منای مثبت می‌شوند و بالعکس بر توانایی‌های خوبم متمرکز می‌شوم. بچه من به دنبال این نیست که حتما دانشجوی ممتاز باشد بلکه به دنبال بودن در بین گروه خوبی از دوستان است. خانواده من به دنبال تفریح دو هفته‌ای در جزایر فرانسه نیست، بلکه در عوض به دنبال هفته‌ای دور هم بودن در خانه اجاره‌ای در ساحل جزیره^۱ است.

طبعاً من آدم خوش‌بینی نبودم، اما همیشه با هدف‌رسانی و انرژی و تلاش فراوان توانسته‌ام تفکرم را به گونه‌ای تغییر دهم که باعث شادمانی بیشتر من شود. هدف من از نوشتن کتاب این است که به دیگرانی که برای شادی بیشتر تلاش می‌کنند، راهبردی مبتنی بر علم را آموزش دهم تا با استفاده از آن بیفیت‌طلبانه عمر زندگی خود را بهبود بخشند. بنابراین، تبریک می‌گویم که اولین قدم را با تهیه‌ی این کتاب و مطالعه‌ی آن برداشتید و من امیدوار هستم که کتاب "تغییر مثبت" به شما کمک کند تا شادمانی را که شایسته‌ی آن هستید، پیدا کنید.