



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران
معاونت دانشجویی



انبار مشاوره و سلامت روان دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



به سوی خوشبختی (نیک زیستی)



بیا در مورد هوسردگی
صرف بنزنیم.

به سوی خوشبختی (نیک زیستی)...

بر اساس رویکرد دو عاملی، مبتلا نبودن یک فرد به اختلال افسردگی به این معنا نیست که لزوماً او احساس خوشبختی، رضایت و شادکامی اصیل درونی را تجربه می‌کند! زندگی را خوب زندگی کردن (نیک زیستی) و سیر در مسیر شکوفایی، پدیده‌ای چند بعدی است که در دهه اخیر، موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت قرار گرفته و پنجره‌هایی را رو به پیشگیری از اختلالات روانپزشکی و ارتقای کیفیت زندگی به روی ما می‌گشاید.

نیک زیستی، فراتر از لذت‌گرایی و هیجان‌شادی است؛ از این رو، پرورش متعادل و چندجانبه همه عوامل مطرح شده در نظریه نیک زیستی و مدل PERMA-V، در کنار هم به ما کمک می‌کند که زندگی ارزشمندتر و احساس خوشبختی بیشتری داشته باشیم.

هیجان‌های مثبت: زندگی لذت‌بخش و خوشایند، باعث می‌شود که احساس بهتری داشته باشیم. هیجان‌های خوشایند ممکن است از راه‌های ساده‌ای مثل خوردن یک غذای خوشمزه، گفتگوی خوشایند با دوست، دیدن یک فیلم خوب، حضور در یک مهمانی یا یک تفریح انرژی‌بخش حاصل شوند. این لذت‌ها بر اساس دنیای پدیدارشناختی انسان‌ها می‌توانند متفاوت باشند و تا جایی که برای خود و دیگری آسیب‌زا نباشند، زندگی را خوشایندتر می‌کنند.

مشغولیت فعال: این عامل مربوط به تجارب و فعالیت‌هایی است که فرد به آنها علاقه دارد و در حین انجام آنها گویی به گذشت زمان هم چندان توجه ندارد. خوشایندی اینگونه فعالیت‌ها گاهی ممکن است به شکلی باشد که فرد کاملاً جذب آن فعالیت شود. غرق شدن در انجام یک فعالیت هنری یا مطالعه یک کتاب یا مقاله مورد علاقه، آشپزی با شور و علاقه و رسیدگی به گیاهان و حیوانات بر اساس علاقه شخصی مثالهایی از این عامل هستند. البته باید به این نکته توجه داشت که مشغولیت فعال، عاملی سازنده است و از جنس فعالیت‌های افراطی، اعتیادی و آسیب‌زا نیست.

روابط مثبت: با وجودی که ممکن است حضور سایرین و داشتن رابطه، گاهی در دسرساز به نظر برسد، در مجموع پژوهش‌ها حاکی از نقش مهم روابط مثبت، اصیل، سالم و صمیمانه و ادراک

حمایت عاطفی در تجربه نیک زیستی ما هستند.

معنا: احساس تعلق و باور به مفهومی فراتر و بزرگتر از خود و همچنین جستجوی معنا، فلسفه و ارزش ها برای داشتن زندگی معنادار و هدفمند، عامل مهم دیگری در این مدل است. به جز باورها و فعالیت های معنوی، حیطه هایی مثل شکرگزاری و قدردانستن، کمک به دیگران و شرکت در فعالیت های خیریه هم در این عامل جای می گیرد.

دستاوردها و موفقیت ها: کامیابی و نائل شدن به خواسته ها در جنبه های مختلف (از جمله تحصیلی، شغلی، هنری، ورزشی و ...) عامل ارزشمند دیگری در ادراک زندگی خوب است.

سرزندگی و شادابی جسمانی: بارها شنیده ایم که عقل سالم در بدن سالم است. داشتن سبک و الگوی زندگی سالم به ویژه در حیطه های تغذیه، خواب و فعالیت های مثبت فیزیکی، عامل مهمی است که زندگی ما را سالم تر و آسوده تر می کند.

این شش عامل درکنار هم و در صورتی که اخلاقی و غیرآسیب رسان تجربه شوند، زندگی زیباتری را برایمان به ارمغان می آورند. در راستای پرورش نیک زیستی، بهتر است از خود بپرسیم:

چه چیزهایی هیجان مثبت برایم ایجاد می کند و چگونه می توانم زندگی لذت بخش تری داشته باشم؟

چه فعالیت هایی در زندگی دارم که مورد علاقه من است و وقتی مشغول آنها می شوم احساس خوبی دارم؟ و چه فعالیت های خوشایند دیگری را می توانم به زندگی اضافه کنم؟

آیا روابط مثبت و اصیلی دارم؟ چه مهارتهایی به بهبود روابط من کمک می کنند؟

در زندگی چه معناهایی دارم و چقدر در جستجوی این معناها و ارزش ها هستم؟

دستاوردها و موفقیت های فعلی و هدف های مهم آینده من چه هستند؟

الگو و سبک زندگی من چگونه است و چه شیوه هایی برای بهتر کردن کیفیت زندگی وجود دارد؟



دکتر نغمه تقوی

مدرس و روانشناس مرکز مشاوره

عضو تیم مدیریت انجمن جهانی روانشناسی مثبت

راه‌های تماس با مرکز :

- ۱- خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان شماره ۲۱، معاونت دانشجویی، طبقه ۶
ساعات کاری: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۸:۳۰-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل
تلفن: ۸۸۹۶۴۰۰۴
- ۲- کوی دانشگاه، درب ورودی خواهران، سمت راست، پشت نگهبانی
پذیرش: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۲۱-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل تلفن: ۸۸۰۰۲۷۵۷
- ۳- مشاوره تلفنی Hot Line (موارد اورژانس) از طریق تلفن: ۸۸۹۹۶۵۶۹
- شنبه تا چهارشنبه: ۲۴-۱۵ / پنج شنبه، جمعه و روزهای تعطیل: ۲۴-۸
- ۴- مشاوره الکترونیکی و دریافت نظرات: moshaver.tums@gmail.com