

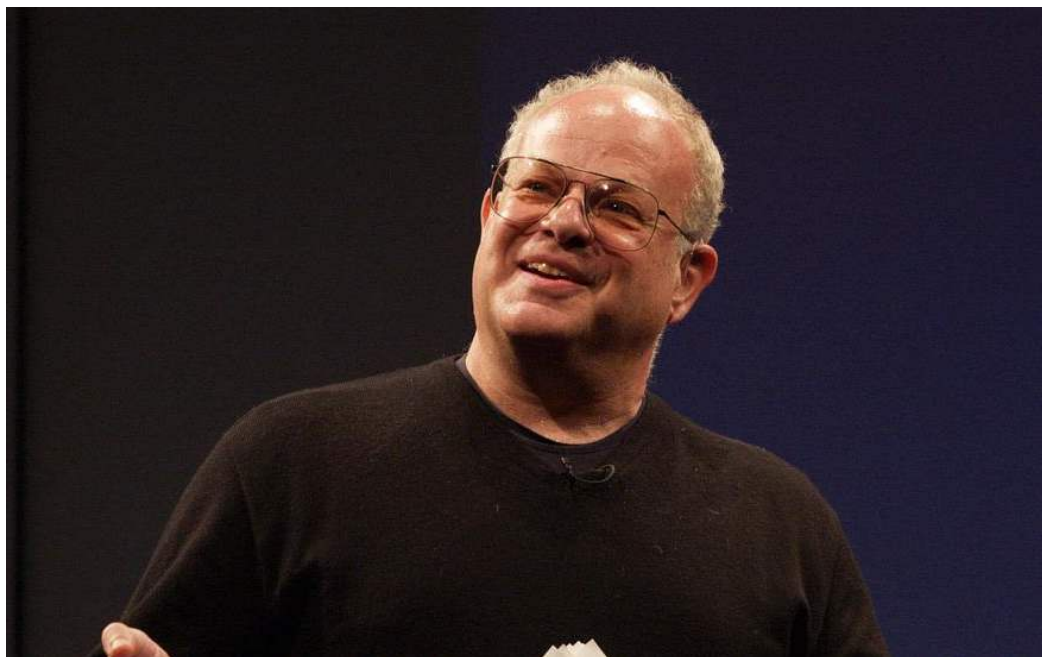


مارتین سلیگمن؛ از درماندگی آموخته‌شده تا روانشناسی شادمانی

در میانه‌ی قرن بیستم، روانشناسی بیش از هر چیز بر آسیب‌ها تمرکز داشت: اضطراب، افسردگی، ترومای روانی. در این بستر، مارتین سلیگمن روانشناسی بود که از دل آسیب بیرون آمد، اما از پاننشست و باز نایستاد. او پرسید:

اگر بتوانیم درد را درمان کنیم، آیا می‌توانیم شادی را نیز پرورش دهیم؟

پاسخ او، سرآغاز جنبشی شد که امروز آن را با نام روانشناسی مثبت‌گرا یا Positive Psychology می‌شناسیم؛ جریانی علمی که نه صرفاً برای درمان، بلکه برای شکوفایی انسان آمده است. سلیگمن، رئیس پیشین انجمن روانشناسی آمریکا یا APA و استاد دانشگاه پنسیلوانیا، با بیش از پنج دهه فعالیت علمی، از چهره‌هایی است که هم در نظریه و هم در عمل، مسیر روانشناسی را تغییر داده است.



www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



زندگی‌نامه و سیر تحول فکری

مارتین ای. پی. سلینگمن Martin E. P. Seligman در سال ۱۹۴۲ در آلبانی نیویورک به دنیا آمد. او تحصیلات خود را در رشته روانشناسی در دانشگاه پرینستون آغاز کرد و سپس در دانشگاه پنسیلوانیا به دریافت دکترای تخصصی (PhD) دست یافت.

در سال‌های نخست فعالیت علمی، تمرکز اصلی سلینگمن بر مطالعه افسردگی، درماندگی و رفتار حیوانات در شرایط تنش‌زا بود. حاصل این دوره، نظریه مشهور درماندگی آموخته‌شده (Learned Helplessness) بود که در دهه ۱۹۷۰ به یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روانشناسی آسیب‌شناختی بدل شد.

او با آزمایش‌هایی بر روی سگ‌ها، نشان داد که وقتی موجود زنده به این باور برسد که هیچ کنترلی بر رنج خود ندارد، حتی در شرایطی که راه نجات وجود دارد، بازهم خود را تسلیم می‌کند. این یافته، نه فقط در فهم افسردگی، بلکه در تحلیل وضعیت‌های انسانی مثل شکست‌های پی‌درپی، تجربه‌ی فقر، خشونت خانگی یا آزار دوران کودکی، کاربرد وسیعی پیدا کرد. اما نقطه عطف زندگی فکری سلینگمن، در مواجهه با پرسشی بنیادین از سوی دخترش شکل گرفت. درجایی از زندگی، او اعتراف می‌کند:

دختر پنج‌ساله‌ام به من گفت: «بابا تو تمام عمرت غر زدی. به جای اینکه دنبال پیدا کردن مشکلات باشی، نمی‌خواهی یک‌بار به این فکر کنی که چه چیزی خوبه؟»

این مواجهه، در کنار تجربیات درمانی و پژوهشی، سلینگمن را به‌سوی بنیان‌گذاری جریانی سوق داد که بعدها با نام روانشناسی مثبت‌گرا شناخته شد؛ جریانی که او رسماً در سال ۱۹۹۸ به‌عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا مطرح کرد.

روانشناسی مثبت‌گرا؛ پرورش توانمندی به‌جای تمرکز بر نقص

زمانی که سلینگمن در سال ۱۹۹۸ ریاست انجمن روانشناسی آمریکا (APA) را بر عهده گرفت، یک سخنرانی کلیدی مسیر حرف‌های او را به‌کلی متحول کرد. او پیشنهاد داد که روانشناسی، پس از دهه‌ها تمرکز بر اختلالات و ناهنجاری‌ها، بار دیگر به ریشه‌های فراموش‌شده‌اش بازگردد:

www.psynesrds.com

www.psynesrd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



پرورش فضیلت‌ها، شادمانی، معنا و رشد انسان.

او نام این رویکرد را «روانشناسی مثبت‌گرا یا Positive Psychology گذاشت؛ جنبشی علمی که به‌جای تمرکز صرف بر بیماری روانی، بر شکوفایی روانی انسان تمرکز دارد. به گفته‌ی سلیگمن، هدف روانشناسی مثبت‌گرا این است که نه‌تنها به انسان کمک کند «بدعمل نکند» بلکه بیاموزد که چگونه «خوب زندگی کند»؛ چگونه معنا، لذت و ارتباط اصیل را در زندگی تجربه کند.

یکی از مدل‌های کلیدی سلیگمن برای توضیح شادمانی و بهروزی، مدل PERMA است؛ واژه‌ای اختصاری که پنج مؤلفه اصلی یک زندگی شکوفا را توضیح می‌دهد:

P – Positive Emotion (هیجان‌های مثبت): لذت، امید، شکرگزاری و رضایت

E – Engagement (درگیرشان): تجربه غرق‌شدگی و ازخودگذشتگی در فعالیت‌ها

R – Relationships (روابط): وجود پیوندهای معنادار و حمایتگر

M – Meaning (معنا): احساس تعلق به چیزی بزرگ‌تر از خود

A – Accomplishment (دستآورد): احساس موفقیت، پیشرفت و رشد فردی

سلیگمن بارها تأکید کرده است که این پنج مؤلفه، برای همه افراد به یک اندازه اهمیت ندارند؛ اما درمجموع، ترکیب آن‌ها تعیین‌کننده کیفیت زندگی ذهنی ماست.

بازتاب‌ها، نقدها و گسترش روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا، پس از معرفی رسمی توسط سلیگمن، به‌سرعت موردتوجه دانشگاه‌ها، روان‌درمانگران، مدارس و حتی دولت‌ها قرار گرفت. این رویکرد، نه‌تنها در حوزه سلامت روان، بلکه در آموزش، مدیریت منابع انسانی و سیاست‌گذاری اجتماعی نیز کاربرد یافت.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



یکی از نمونه‌های مهم، برنامه‌ای بود که ارتش ایالات متحده برای ارتقای تاب‌آوری روانی سربازان خود با الهام از آموزه‌های سلیگمن و تیمش در دانشگاه پنسیلوانیا طراحی کرد. در آموزش و پرورش نیز مدارس متعددی از اصول روانشناسی مثبت‌گرا برای افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و مشارکت دانش‌آموزان استفاده کردند.

با این حال، روانشناسی مثبت‌گرا نیز بدون نقد نماند. برخی از منتقدان، این رویکرد را به ساده‌سازی مسائل پیچیده انسانی و چشم‌پوشی از زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی متهم کردند. پژوهشگرانی مانند باربارا هلد (Barbara Held) هشدار دادند که رویکرد بیش از حد خوش‌بینانه ممکن است احساس گناه یا ناکافی بودن را در افرادی ایجاد کند که به‌رغم تلاش، همچنان با اضطراب یا افسردگی درگیر هستند.

سلیگمن اما این نقدها را جدی گرفت و در آثار بعدی‌اش مانند کتاب Flourish (۲۰۱۱)، دیدگاهی متعادل‌تر ارائه داد. او تأکید کرد که روانشناسی مثبت‌گرا نباید جایگزین درمان شود، بلکه می‌تواند مکملی مهم برای بهبود کیفیت زندگی افرادی باشد که می‌خواهند نه صرفاً زنده بمانند، بلکه شکوفا شوند.

جمع‌بندی: شکوفایی به مثابه هدف

مارتین سلیگمن را نمی‌توان صرفاً بنیان‌گذار یک شاخه نو در روانشناسی دانست. او معمار تغییری بنیادین در نگاه ما به روان انسان است؛ تحولی از «درمان زخم» به «پرورش شکوفایی». سلیگمن با ترکیب پژوهش‌های علمی دقیق و بینشی فلسفی، این پرسش اساسی را پیش کشید:

چگونه می‌توان زیستی معنادار، پر لذت و بالنده داشت؟

پاسخ او در مدل PERMA، در مفهوم «شادمانی مبتنی بر معنا» و در تلاش بی‌وقفه‌اش برای وارد کردن روانشناسی مثبت‌گرا به زندگی روزمره آشکار شد. در جهانی پر از بحران‌های روانی، اجتماعی و زیست‌محیطی، صدای سلیگمن یادآور یک واقعیت انسانی است:

ما صرفاً برای زنده‌بودن نیامده‌ایم. ما آمده‌ایم تا شکوفا شویم.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵