Synthese

Mij artikel is een hoofdstuk uit het boek 'Positieve psychologie voor dummies'. Namelijk hoofdstuk 1 (altijd de positieve kant blijven zien) van thema 1 (de aanpak: een inleiding in positieve psychologie).

Positief denken en doen, is een zinnige en constructieve manier van leven, die je kans op succes en welbevinden vergroot.  
Er zijn denkwijzen en handelingswijzen die je je eigen kunt maken om een goed leven te leiden.  
Positieve psychologie richt zicht op de positieve zijde van het menselijk bestaan.  
In dit hoofdstuk worden de basis principes van de positieve psychologie uitgelegd.

**De psychologie van het positieve**

Positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van wat je leven in waarde doet toenemen.  
Het draait allemaal om het opbouwen van positieve ervaringen, positieve persoonlijkheidstrekken en positieve instituties, die leiden tot een verbetering van de kwaliteit van het leven.

Zoeken naar een zinvol thema

De geschiedenis van de positieve psychologie begint met Martin Seligman, hij zocht als voorzitter van de Amerikaanse Vereniging van Psychologen een thema . Naar aanleiding van zijn dochtertje die veel mopperde, begon hij zich bezig te houden met wetenschappelijk onderzoek naar optimaal menselijk functioneren of dus naar was de mens doet bloeien.  
Seligman beschreef de positieve psychologie als een wetenschap die na de Tweede Wereldoorlog was verdwaald.  
Omdat er zovelen moesten gerevalideerd worden en de overheid subsidies beschikbaar stelde, concentreerde de psychologie zich bijna uitsluiten op wat er bij de mensen fout ging en niet hoe ze zicht hebt best konden ontplooien. Men wist dus veel over ongeluk maar weinig over geluk.

Echt gekukkig zijn

Seligman hield zich ook bezig met de vraag wat nodig was om echt en oprecht gelukkig te zijn. Hij stelde 3 wegen naar levensgeluk voor: het plezierig leven ( positieve ervaringen ervaren ), een betrokkenheid leven ( sterkten in praktijk brengen ) en het zinvolle leven ( deel uit maken van iets groter dan jij).  
Positieve psychologie is snel ontwikkeld door onderzoek te doen op een breed terrein.

Het goede, lelijke en slechte meten

Avril (één van de schrijvers van dit boek) zegt dat het zinniger is en voordeliger om problemen te voorkomen dan te wachten tot dat mensen instorten en er vervolgens voor te zorgen dat ze op een effectieve manier worden behandeld.  
Martin Seligman en Christopher Peterson presenteerden een classificatie van sterkten en deugden in hun boek *Classification of Strengths*

Een positief leven leiden

Positieve psychologie onderzoekt wat er nodig is voor het 'goede leven' of eenleven dat echt de moeite waard is om geleefd te worden en ten volle geleefd te worden. De volgende aspecten dragen bij tot een gezond leven.

- meer positieve dan negatieve gedachten hebben  
- voldoening vinden in je leven en in je werk  
- deugden in praktijk brengen  
- opgaan in activiteiten  
- een positief gezins- en familieleven opbouwen  
- aan het welzijn van de maatschappij bijdragen  
- vinden dat het leven zin heeft

**Je bezig houden met positieve psychologie**

Eén van de wegen naar geluk verloopt via plezier. Plezier is het aangename gevoel dat gekoppeld is aan de bevrediging van basisbehoeften zoals honger, dorst, sex… .  
Plezier heeft te maken met plezier scheppen in alles wat je doet. Het is belangrijk om alle kleine pleziertjes op te merken.  
Werken aan iets waarbij de resultaten pas op lange termijn zichtbaar worden maakt de mens succesvoller en schenkt ze diepere voldoening in hun leven.  
Vroeger moesten kinderen werken om zich pleziertjes te kunnen permitteren. Nu is de cultuur er één van onmiddellijk bevredigen. Het risico is dat wanneer de eerste opwinding is weggezakt, ze de volgende keer weer iets groters en beters willen hebben. Dit wordt hedonistische tredmolen genoemd.

**Positieve trekken herkennen**

Peterson en Seligman begonnen met het classificeren en beschrijven van de menselijke sterketen en deugden die ervoor zorgen dat mensen bloeien. Ze vonden zes deugden die door alle culturen op wereld worden erkend en gerespecteerd.

- wijdheid en kennis  
- moed  
- liefde  
- rechtvaardigheid  
- matigheid  
- transcendentie

**Werken aan positieve instituties**

Als alle mensen grote veranderingen aanbregen in de manier waarop ze leven en met elkaar omgaan, kan dat voldoenden zijn om een omslagpunt te bewerkstelligen en onze instituties te beïnvloeden.

**Referentie van artikel**

Leimon, A., McMahon, G. (2009). Positieve psychologie voor dummies (pp. 9-20). Amsterdam: Pearson Education Benelux