

WelzijnsWetenschap

Positieve Psychologie in 30 Vragen

Hein Zegers

WelzijnsWetenschap

Hein Zegers



WelzijnsWetenschap

Positieve Psychologie in 30 Vragen

Hein Zegers



UITGEVERIJ
KLOOSTERHOF

Uitgeverij: Kloosterhof B.V.
Napoleonsweg 128A
6086 AJ, Neer
www.kloosterhof.nl

Redactie: Liesbeth Rienties
Vormgeving: Annemieke Peeters

1e druk maart 2021

ISBN: 9789078876298
NUR: 808

@ Copyright 2021, Kloosterhof Neer BV

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

"Belangrijke en heldere vragen over de positieve psychologie kundig en geestig beantwoord. Hein Zegers heeft een onderzoekende geest die ook kritisch kijkt naar datgene waar hij zelf enthousiast over is. In dit geval de positieve psychologie. In zijn boek stelt hij dertig wezenlijke vragen over dat onderwerp. Het zijn vragen die veel mensen zullen hebben die met positieve psychologie werken of willen werken. En het zijn vragen die hij helder en geestig beantwoordt. Maar vooral beantwoordt vanuit het beschikbare wetenschappelijke onderzoek."

Em prof. dr. Jan Auke Walburg, eerste professor positieve psychologie in de Lage Landen

Inhoud

1. Waarom dit boek?	6
2. Wat is het doel van de positieve psychologie?	8
3. Wat is geluk?	11
4. Kan je geluk meten?	13
5. Maakt geld gelukkig?	15
6. Gelukkiger met een dankbaarheidsdagboek?	17
7. Gelukkiger met een dankbaarheidsbrief?	20
8. Gelukkiger met 'goede daden'?	22
9. Gelukkiger dankzij lichaamsbeweging?	25
10. Gelukkiger met knuffels?	28
11. Maakt fietsen gelukkig?	31
12. Gelukkig in een rolstoel?	33
13. Wat me niet doodt, maakt me sterker?	35
14. Is optimisme een morele plicht?	38
15. Wat is de belangrijkste sleutel tot geluk?	41
16. In leerlingen geloven, werkt dat?	43
17. Kunnen we toekomstige gevoelens voorspellen?	45
18. Maakt Facebook gelukkig?	47
19. En ze leefden nog lang want gelukkig?	50
20. Waar ben ik goed in?	52
21. Moet ik mijn passie volgen?	54

22. Wat is bevlogenheid?	57
23. Ouderschap en geluk?	59
24. Zin versus geluksgevoelens?	62
25. De gelukkigste leeftijd?	65
26. Iedereen aan de oxytocine?	68
27. De gelukkigste plek ter wereld?	70
28. Is jouw geluk voor 50% genetisch bepaald?	73
29. Is passie positief?	75
30. Goed leven, zo eenvoudig mogelijk maar niet eenvoudiger?	77

1. Waarom dit boek?

De positieve psychologie stelt vragen als: **Wat maakt ons gelukkig? Wat doet mensen groeien? Wat doet ons floreren? Wat geeft ons leven zin? Het antwoord op deze vragen is niet altijd even eenvoudig. Daarom is er dit boek. Dit boek geeft antwoorden op de meest brandende vragen uit de positieve psychologie. Antwoorden, zo eenvoudig mogelijk, maar niet eenvoudiger.**

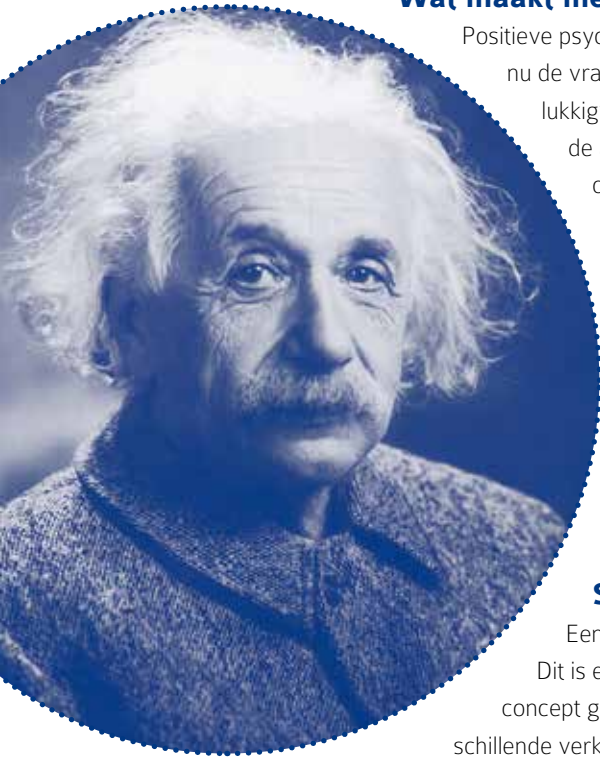
Wat maakt mensen gelukkig?

Positieve psychologie is een wetenschap. En wetenschap is niet altijd eenvoudig. Neem nu de vraag: 'Wat maakt mensen gelukkig?' Een uitspraak als 'X maakt mensen gelukkig' is bijna per definitie verkeerd. Wat de éne persoon gelukkig maakt, maakt de andere juist ongelukkig. Of misschien maakt X kortstondig gelukkig, maar op lange termijn ongelukkig. Of misschien weten we écht niet welk effect X heeft. Ook dat moeten we durven zeggen. Ook dat is wetenschap. Niet eenvoudig.

Anderzijds hebben vele mensen weinig tijd en energie voor genuanceerde antwoorden. En dat is oké. Want precies daarvoor dient dit boek. Het geeft zo eenvoudig mogelijke antwoorden op vragen uit de positieve psychologie, maar respecteert daarbij toch zo correct mogelijk de wetenschappelijke bronnen. Daarom staan bij elk antwoord onderaan de wetenschappelijke bronnen waarop de tekst is gebaseerd.

Scheermes van Ockham

Een gouden regel vormt daarbij het zogenaamde 'scheermes van Ockham'. Dit is een concept uit de wetenschapsfilosofie. Ook Albert Einstein (1934) was dit concept genegen. Het scheermes van Ockham stelt dat als je de keuze hebt uit verschillende verklaringsmodellen, dat het eenvoudigste model meestal de voorkeur geniet (Keele, 2010; Spade, 1999).



Neem nu het feit dat je deze tekst aan het lezen bent. Een eerste mogelijke verklaring is dat je misschien interesse hebt voor positieve psychologie. Een tweede mogelijke verklaring is dat misschien een Marsmannetje een onzichtbare kabel in jouw hersenen heeft ingeplugd, en jou (buiten jouw weten om) met diverse stuurknuppels aanstuurt om dit boekje nu in handen te nemen en open te slaan. Welnu, het eerste verklaringsmodel is het eenvoudigste, en verdient daarom de voorkeur.

Let wel, het scheermes van Ockham is niet altijd correct – het is immers ook op zichzelf van toepassing. Maar als vuistregel werkt het doorgaans wel prima. Daarom gebruiken wij het hier ook als leidraad bij het beantwoorden van cruciale vragen uit de positieve psychologie: zo eenvoudig mogelijk, maar niet eenvoudiger.

Wat maakt jou gelukkig?

Referenties

- Einstein, A. (1934). *Mein Weltbild*. Frankfurt/M: Das Goldene Vlies GMBH.
- Keele, R. (2010). *Ockham explained: From Razor to Rebellion*. Chicago: Open Court.
- Spade, V. P. (1999). *The Cambridge Companion to Ockham*. Cambridge: Cambridge University Press.