

## مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر

## فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه مؤلف.....	۱۱
فصل اول: پیشینه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۱۳
فصل دوم: بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۷۳
فصل سوم: عوامل مؤثر بر بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۱۳۱
فصل چهارم: پیشگیری و درمان از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر پیشگیری در روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۲۲۳
منابع.....	۲۴۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۵۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۵۵



## پیشگفتار

"روانشناسی فقط مطالعه و بررسی ضعف‌ها و آسیب‌ها نیست؛ بلکه مطالعه فضیلت، محسنات، توانایی، استقامت و نقطه قوت نیز می‌باشد. درمان فقط ترمیم و بهبود آسیب‌ها نیست، بلکه پرورش خوبی‌ها و توانمندی‌های موجود در درون نیز می‌باشد." (مارتین ایی، پی، سلیگمن)

روانشناسی مثبت‌نگر عمری کوتاه ولی بسیار پربار و گسترده دارد. زمانی که دکتر مارتین ایی پی سلیگمن ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا را بر عهده داشت، در مقالاتی سعی کرد که روان‌شناسان را نسبت به مسئولیت و هدف فراموش شده آگاه کند: ساختن و بنا کردن قدرت و توانایی آدمی و پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها. او این توجه و تأکید را روان‌شناسی مثبت‌نگر نامید.

سلیگمن همراه با همکارانش در مقدمه‌ای در شماره ویژه مجله روان‌شناسان آمریکایی در ۲۰۰۱ این دیدگاه را چنین معرفی کرد:

روانشناسی مثبت‌نگر چیست؟ در حقیقت چیزی بیش از مطالعه علمی توانایی، نقطه قوت و ویژگی‌ها و محسنات نیست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به بازنگری "انسان‌های عادی" و با علاقه به یافتن آنچه صحیح است، آنچه مؤثر است و اینکه چه تغییر و رشدی صورت می‌گیرد، می‌پردازد. "طبیعت کنشی، مؤثر و باکفایت انسان‌ها، به کارگیری سازگاری و مهارت‌های آموخته شده چیست؟ و چگونه روان‌شناسان این حقیقت را توصیف می‌کنند که علی‌رغم تمامی مشکلات، اکثریت مردم زندگی را بر مبنای منزلت و ارزش و هدف تنظیم می‌کنند؟" لذا روان‌شناسی مثبت‌نگر تلاشی است برای تشویق و توصیه به روان‌شناسان که دیدگاه بسیار باز، مشتاقانه و حاکی از تحسین در خصوص توانایی‌های آدمی، انگیزه‌ها و ظرفیت‌ها را به کار گیرند.

در نتیجه روان‌شناسی مثبت‌نگر آنچه را که انسان‌ها درست انجام می‌دهند و چگونگی انجام آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد، این مطالعه آنچه که آنان در مورد خود، خانواده و اجتماع انجام می‌دهند را در بر می‌گیرد. علاوه بر این نگرش

روانشناسی مثبت‌نگر به انسان‌ها کمک می‌کند تا این کیفیت که به موفقیت‌های بیشتر برای شخص و دیگران منتهی می‌شود را رشد و توسعه دهند.

در ابتدا علم روان‌شناسی بیشتر به سه هدف تأکید داشت، درمان اختلالات روانی، یافتن و رشد و تقویت مهارت‌ها، بنا کردن یک زندگی بهنجار و ارضاکنده، با گذشت زمان روان‌شناسان دریافتند که این سه هدف اولیه نمی‌تواند جوابگوی این علم و خواست‌های انسان باشد. لذا توجه و نیاز به هدف‌های بسیار بیشتری را برای انسان‌ها مطرح کردند. روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه به احساسات مثبت، بهزیستی، شادی و شادمانی و نقش بسیار مهم آنها در بهبود و رشد و شکوفایی زندگی شد.

اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار گسترده و بااهمیت است، از جمله زمینه‌های اساسی و مسئولیت این دیدگاه می‌توان به این موارد اشاره کرد: زندگی خوب، انسان‌های خواهان روابط اجتماعی و جامعه‌ای مثبت، انسان‌هایی مترقی، رشد یافته و شکوفا، پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها که مرکز و اساس بهزیستی هستند.

این مکتب با وجود عمر کوتاه خود، رشد بسیاری داشته است و هر روز، نیاز به این توجه و تلاش در شناخت انسان از جنبه‌های مختلف، خصوصاً توانمندی‌ها، ادراکات، احساسات، خواست‌ها و تمایلات و نقش هر یک از آنها در ساخت یک انسان سالم‌تر، مثبت‌تر و موفق‌تر بیشتر شناخته می‌شود.

بسیار خوشحالم که کتاب حاضر که حاصل تلاش سرکار خانم دکتر طاهره گلستانی‌بخت می‌باشد، به این مهم پرداخته است و تا حدودی خلأ موجود در شناساندن این زمینه بسیار مطرح و مؤثر در جامعه را پر کرده است. امیدوارم با تلاش دیگر همکاران محترم روان‌شناس، این دیدگاه که می‌تواند موجب تحول اساسی در زندگی و جامعه گردد، بیشتر در بحث‌های علمی، نظری و کاربردی روان‌شناسی، بهداشت روان، روان‌درمانی و جامعه‌شناسی مورد بررسی و شناخت قرار گیرد.

### **دکتر بهروز بیرشک**

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انسیتو روان‌پزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان

## مقدمه مؤلف

هدف از تدوین این کتاب، معرفی مکتب روان‌شناسی مثبت‌نگر از دیدگاه بنیان‌گذار آن، مارتین، ایبی، پی، سلیگمن است. روان‌شناسی مثبت‌نگر در حوزه‌های مختلف به‌ویژه در حوزه سلامت روان به‌سرعت در حال گسترش است. در ۴ بخش این کتاب سعی شده اطلاعات جامع و مفیدی در خصوص نحوه شکل‌گیری این مکتب، قوانین اصلی حاکم بر رفتار انسان، ویژگی‌های مثبت، افراد مثبت‌نگر، نهادها و سازمان‌های مثبت، اجتماع و همچنین جوامع مثبت ارائه گردد. وجود کاستی در هر اثری امری بدیهی است لذا پیشنهادات و نظرات ارزشمند همه علاقه‌مندان، استادان و دانشجویان محترم را به‌گوش جان می‌شنوم و سپاسگزار خواهم بود نقد خود را برای مؤلف از طریق آدرس الکترونیکی [tahereh.golestani@yahoo.com](mailto:tahereh.golestani@yahoo.com) ارسال نمایند تا با این کار به غنای هر چه بیشتر این اثر در ویرایش‌های بعدی کمک شود.

دکتر طاهره گلستانی بخت

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام‌نور



# فصل اول

## پیشینه روان‌شناسی مثبت‌نگر

### مقدمه

بعد از جنگ جهانی دوم که علم روان‌شناسی به لحاظ نظری و کاربردی، مترادف با علم "شفا" شد، این علم صرفاً به درمان اختصاص یافت. تأکید این رشته بر اصلاح و بهبود آسیب‌ها در قالب مدل پزشکی به‌ویژه بر اختلال کنش‌های انسانی بود، بنابراین به علت توجه انحصاری به آسیب‌شناسی، جنبه‌های مثبت افراد، شکوفایی و ارتقای فرد و جامعه نادیده گرفته می‌شد. در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان تلاشی برای بررسی توانمندی‌های انسان، بستر مطالعاتی درباره جنبه‌های مثبت همچون بهزیستی و شادمانی در حوزه‌های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی گسترش یافته است. "مارتین، ایی، پی، سلیگمن" پس از ۳۰ سال مطالعه و بررسی درباره افسردگی، ابعاد مثبت انسان را مدنظر قرار داد و مکتب روان‌شناسی مثبت‌نگر را برای مطالعه کارکردهای بهینه انسان ارائه کرد. به‌نظر او متأسفانه بیشتر مردم، درباره یک زندگی شاد و رضایتمندانه، اطلاع چندانی ندارند.

سلیگمن - بنیان‌گذار جنبش نوین روان‌شناسی مثبت‌نگر - تحولی جدید در دیدگاه روان‌شناسی ایجاد کرد و از تمرکز بر آسیب‌ها، اختلالات و بیماری‌های روانی به رویکرد پیشگیری با تأکید بر سلامت روان و زندگی با کارکرد بهینه روی آورد. البته پرداختن به موضوع انسان با کارکرد بهینه، پیشینه‌ای به قدمت تاریخ زندگی بشر دارد و تعداد زیادی از اندیشمندان و فلاسفه دنیا درباره زندگی بهینه نظریاتی عنوان کرده‌اند ولی سلیگمن این موضوع را در قالب روان‌شناسی مثبت‌نگر با رویکرد علمی مورد بررسی قرار داده است.



در بیانیه روان‌شناسی مثبت‌نگر چنین آمده است: روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی کاربرد بهینه انسان است و هدف آن کشف و ارتقای عواملی است که به افراد اجازه رشد، شکوفایی و بالندگی می‌دهد. این جنبش، بیانگر تعهد جدید تعدادی چند از محققان و روان‌شناسانی است که تمرکز خود را بر سلامت روان، عوامل ایجادکننده آن و حرکت فراسوی بیماری‌ها و اختلالات قرار داده‌اند. برای رسیدن به این هدف، کارکردهای بهینه انسان، در سطوح و ابعاد چندگانه زیستی، شخصی، ارتباطی، نهادی، فرهنگی و جهانی مورد توجه قرار گرفته است. شبکه روان‌شناسی مثبت‌نگر، در راستای تحقق اهداف یاد شده تشکیل شد و در سه سطح تجارب ذهنی مثبت، افراد مثبت‌نگر و اجتماع مثبت‌نگر با محققان سایر رشته‌های مرتبط مانند، جامعه‌شناسی، اقتصاد، مردم‌شناسی و علوم سیاسی به انجام مطالعات بین‌رشته‌ای مبادرت کرده است. کاربرد بالقوه روان‌شناسی مثبت‌نگر عبارت است از:

- بهبود و اصلاح آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان
- اصلاح، بهبود و ارتقای روش‌های روان‌درمانی
- اصلاح و بهبود زندگی خانوادگی
- اصلاح، بهبود و ارتقای ویژگی‌های مثبت‌نگر اخلاقی در جامعه

بنابراین، روان‌شناسی مثبت‌نگر، حرکتی شناخته شده در مسیر سوق دادن انسان به سوی رشد، شکوفایی و بالندگی است که نمی‌خواهد جایگزین هیچ‌یک از انواع درمان‌های روان‌شناختی شود. جامعه علمی، در طول دهه‌های اخیر، شاهد مطالعات و تحقیقات بی‌شماری درباره بهزیستی و شادمانی بوده است، بنابراین برای یافتن شیوه‌های دستیابی به آنها و دلایل ایجاد و نیز تداوم این ویژگی‌ها، نظریه‌های فراوانی ارائه شده است.

شواهد تاریخی و نیز تجربه روزمره زندگی، حاکی از این است که برجسته‌ترین و عمده‌ترین تمایلات بشری، رسیدن به بهزیستی و شادمانی است. با وجود تفاوت‌های فردی و نیز تنوع و اختلاف فراوان در منابع دستیابی به شادمانی، توافق قابل ملاحظه‌ای

در مورد آنچه شادمانی نامیده می‌شود و اینکه آیا افراد شاد هستند یا خیر، مشاهده می‌شود.

بهزیستی، مفهومی کلی و یکپارچه است که به ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی‌اش، اطلاق می‌شود. در دیدگاه سنتی، بهزیستی صرفاً در ارتباط با سلامت جسمانی و میزان درآمد، مدنظر قرار گرفته بود، درحالی‌که اکنون، بهزیستی به جنبه‌های عمیق‌تر و گسترده‌تری از "بودن" بشر که زندگی را ارزشمند و معنادار می‌سازد، توجه دارد.

شادمانی به‌عنوان یکی از اهداف زندگی بشر و نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی در سطوح فردی و در حد زیادی در سطح نهادها و در سطح اجتماع، پذیرفته شده است. برای دستیابی به شادمانی، بهترین شیوه زندگی، زندگی معنادار و هدفمندی که ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد، پیشنهاد می‌شود.

ورود به هزاره جدید، غرب را با انتخابی تاریخی مواجه کرده است، قرار گرفتن در اوج قله مدیریت اقتصادی و سیاسی جهان، همچنان می‌تواند ادامه یابد، اما نه به قیمت چشم‌پوشی از نیازهای انسانی و اساسی مردم کشورهای غربی و سایر کشورهای جهان، ادامه روند چنین مدیریتی، آن را با افزایش خودخواهی، بیگانگی از خویشان و نیز سعادت و خوشبختی کمتر و درنهایت با هرج‌ومرج و یأس و نومیدی مواجه خواهد کرد.

به نظر می‌رسد با وجود بهبود اوضاع در سال‌های اخیر همچون کاهش جرایم و رونق اقتصادی چشمگیر، مردم غرب همچنان نسبت به روند مسائل جاری و حتی آینده خود بدبین هستند تا حدی که داروهای ضد افسردگی در فهرست پرفروش‌ترین داروهای شرکت‌های دارویی قرار گرفته است. در ۵۰ سال اخیر افسردگی در آمریکا ۲۰ تا ۳۰ برابر شده و سن متوسط افسردگی از ۲۹/۵ سال به ۱۵-۱۴ سالگی (سن نوجوانی) کاهش یافته است. آمریکای فردگرا با گسترش روزافزون اختلال شکست فردی مواجه شده است. به اعتقاد سلیگمن، چاره درمان افسردگی برقراری تعادل بین فردگرایی و جمع‌گرایی و همچنین تعادل بین من - ما است. در واقع افسردگی و

خشونت‌گرایی که دو مشکل اساسی جوانان آمریکا محسوب می‌شوند، موجب تمرکز سلینگمن بر مشکل فزایندهٔ افسردگی و درمان آن شده است. شاید به این دلیل است که این روزها همگان در جستجو و خریدار شادی و شادمانی هستند، خریداران مواد، شرکت‌های داروسازی، تولیدکنندگان فیلم‌های هالیوود، کمپانی‌های اسباب‌بازی، کمپانی دیزنی که شادترین مکان دنیا محسوب می‌شود و حتی روان‌شناسان نیز به این جرگه پیوسته‌اند.

سلینگمن خواستار ایجاد تحولی جدید در دیدگاه روان‌شناسی از تمرکز بر آسیب‌ها و اختلالات به سوی تمرکز بر بهزیستی و پیشگیری است.

## **بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌نگر: مارتین، ای، پی، سلینگمن**

دکتر مارتین سلینگمن (متولد ۱۹۴۲)، پدر ۷ فرزند که ۵ تن از آنها در خانه درس خوانده‌اند. وی روان‌شناس آمریکایی، استاد روان‌شناسی دانشگاه «پنسیلوانیا» نویسنده کتاب‌های خودیاری، مدرس، ویراستار ارشد و مشاور مجلات، پژوهشگر و رهبر جنبش نوین روان‌شناسی مثبت‌نگر به "پدر روان‌شناسی مثبت‌نگر مدرن" معروف است.

نخستین تحقیق معروف سلینگمن، تئوری درماندگی آموخته شده بود که وی را به سمت رشته‌ای از پژوهش‌ها در زمینهٔ پیشگیری و درمان افسردگی سوق داد، پژوهش دربارهٔ بدبینی، افسردگی و درماندگی بعدها به ایدهٔ جدیدی دربارهٔ خوش‌بینی انجامید که در نهایت نیز رشتهٔ جدیدی در حوزهٔ روان‌شناسی به‌نام روان‌شناسی مثبت‌نگر را بنیان گذارد. حوزهٔ فعالیتش روان‌شناسی بالینی و تدریس در دانشگاه است، او نویسندهٔ "خوش‌بینی آموخته شده" پرفروش‌ترین کتاب سال ۱۹۹۰ و مؤلف ۲۰ کتاب و ۲۷۵ مقاله در خصوص انگیزش و شخصیت است.

برخی از معروف‌ترین و شناخته شده‌ترین کتاب‌های وی که بیشتر با موضوع روان‌شناسی مثبت‌نگر است عبارت‌اند از: شکوفایی (۲۰۱۱)، شادمانی اصیل (۲۰۰۲)،

کودک خوش‌بین (۱۹۹۵)، آنچه می‌توانیم تغییر دهیم و آنچه نمی‌توانیم (۱۹۹۳)، خوش‌بینی آموخته شده (۱۹۹۰)، درماندگی آموخته شده (۱۹۹۳، ۱۹۷۵)، روان‌شناسی نابهنجار (۱۹۹۵، ۱۹۸۸، ۱۹۸۲) است.

سلیگمن برنده جوایز متعددی از جمله دو جایزه همکاری علمی برجسته، از انجمن روان‌شناسان آمریکا (APA)، جایزه «لورال»<sup>۱</sup> از انجمن آمریکایی به‌خاطر روان‌شناسی کاربردی و پیشگیری و نیز جایزه پیشرفت و زندگی به‌دلیل پژوهش درباره آسیب‌شناسی روانی است. سلیگمن همچنین موفق به دریافت جایزه‌های تمپلتون، مک‌کین کتل و ویلیام جیمز از انجمن روان‌شناسان آمریکا و همچنین دریافت درجه دکترای افتخاری از ایپسالای<sup>۲</sup> سوئد و نیز مدرسه روان‌شناسی حرفه‌ای از ماساچوست شده است. تحقیقات و نوشته‌های وی با حمایت گسترده تعدادی از سازمان‌ها و نهادها از جمله: انستیتو ملی سلامت روان (این حمایت‌ها از سال ۱۹۶۹ تاکنون تداوم داشته است)، انستیتوی ملی پیری، بنیاد ملی علم، بنیاد جاجنهام<sup>۳</sup> و بنیاد مک آرتور انجام شده است. تحقیقش درباره پیشگیری از افسردگی جایزه مریت<sup>۴</sup> از بنیاد ملی سلامت روان را در سال ۱۹۹۱ از آن خود کرد. وی به‌مدت ۱۴ سال، رئیس برنامه آموزش بالینی بخش روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا بود و عنوان درمانگر برجسته<sup>۵</sup> را از دانشگاه ملی کاربردی دریافت کرد.

در سال ۱۹۹۵ جایزه انجمن روان‌شناسان پنسیلوانیا را به‌خاطر همکاری‌های برجسته علمی و کاربردی، دریافت کرد. سلیگمن رئیس پیشین بخش روان‌شناسی بالینی در انجمن روان‌شناسان آمریکا به‌عنوان مشاور در یکی از مجلات آمریکا، با ارائه مقالاتی پیشگام در زمینه اثربخشی روان‌درمانی بلندمدت، انجام وظیفه می‌کند. همچنین مشاور علمی شرکت فورسایت<sup>۶</sup> - مؤسسه‌ای آزمون‌ساز، که موفقیت را در مراحل مختلف زندگی پیش‌بینی می‌کند - است و ریاست علمی پروژه تلوس<sup>۷</sup> بنیاد مایرسون را

---

1. Lural  
2. Uppsala  
3. Guggenheim  
4. Merit  
5. Distinguished Practitioner  
6. Foresight  
7. Telos

نیز به عهده دارد. کتاب‌های سلیگمن، به بیش از ۱۲ زبان زنده دنیا ترجمه شده و در آمریکا و خارج از آن، فروش بالایی داشته است. کارهای وی در نخستین صفحات تایم، نیویورک‌تایمز، نیوزویک، نیوزآمریکا، دایجست ریدر و بسیاری از مجلات مشهور چاپ می‌شود. او سخنگوی علمی و کاربردی روان‌شناسی در بسیاری از برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی است. همچنین، مطالب پراکنده‌ای در مورد موضوعاتی همچون آموزش و پرورش، خشونت و درمان به رشته تحریر درآورده است. سخنرانی‌هایش در نقاط مختلف دنیا درباره آموزش و پرورش، صنعت، والدین و حوزه‌های مختلف سلامت روان انجام می‌شود.

سلیگمن در سال ۱۹۹۶ به ریاست انجمن روان‌شناسان آمریکا، با بیشترین آرای تاریخ انجمن، برگزیده شد. هدف اولیه او به‌عنوان یک روان‌شناس و رئیس انجمن، پیوند علم و عمل جهت شکوفایی و رشد - هدف غالب در زندگی شخصی خودش - بود. مارتین سلیگمن در سال ۲۰۰۳ کارشناسی ارشد روان‌شناسی کاربردی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> (MAPP) را در دانشگاه پنسیلوانیا راه‌اندازی کرد. تا به حال جوایز متعددی بابت فعالیت‌های علمی و پژوهی دریافت کرده است و سه دانشگاه نیز به او مدرک دکترای افتخاری داده‌اند.

وی در سال ۲۰۰۳ مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۲</sup> (PPC) برای انجام پژوهش‌های تجربی، پژوهش‌های طولی و عمیق، آموزش و اشاعه روان‌شناسی مثبت‌نگر تشکیل داد و به‌عنوان مدیر این مرکز، موفق به دریافت گرانت‌های متعدد از سازمان‌ها و بنیادهای مختلف مانند بنیان تمپلتون و اسپنسر، ... شده که به دانشجویان کارشناسی و بالاتر و نیز به آموزش اساتید در کل دنیا در این اختصاص یافته است. قرارداد با ارتش آمریکا برای آموزش انعطاف‌پذیری به سربازان ارتش، قرارداد با دانشگاه تگزاس برای آموزش انعطاف‌پذیری به دانشجویان، آموزش روان‌شناسی مثبت کاربردی به مریان، اساتید و دانش‌آموزان، مداخلات آنلاین برای افزایش مهارت تصمیم‌گیری و جرأت‌ورزی، ارائه بورسیه‌های تحصیلی، انجام پژوهش‌های بین رشته‌ای مانند علم عصب‌پژوهی مثبت<sup>۳</sup> و

---

1. Master of Applied Positive Psychology (MAPP)  
 2. Positive Psychology Center  
 3. Positive Neuroscience

پژوهش روی تخیل و تصویرسازی ذهنی مثبت از جمله کارهای این مرکز بوده است. سلیگمن در مقابل راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی<sup>۱</sup> DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام ارزش‌ها و توانمندی‌های منش<sup>۲</sup> CSV را به‌وجود آورد که توانایی‌های انسان را در ۶ دسته، گروه‌بندی می‌کند، همچنین نظریه ۵ مؤلفه‌ای بهزیستی (PERMA) را در کتاب شکوفایی معرفی کرد.

تمرکز اصلی و نخست او، توجه به پیشگیری از جنگ‌های سیاسی، قومی، نژادی و توجه به رفاه سیاسی نژادی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر است. به‌عنوان مثال پژوهش‌هایی دربارهٔ نژادستیزی و نژادزدایی در روانداد و فقر در سریلانکا انجام شده است.

شعار جنبش او "پیشگیری مقدم بر درمان" است. سلیگمن با طرح سؤالاتی به چالش با اشتغالات قبلی روان‌شناسی پرداخت. سؤالاتی چون:

زندگی خوب چیست؟

چه چیزی زندگی انسان را ارزشمند می‌سازد؟

در زندگی برای دستیابی به چه چیزی باید کوشید که ارزش به دست آوردن را

داشته باشد؟

او معتقد است دربارهٔ این مباحث، علوم رفتاری و علوم اجتماعی نقش بزرگی را ایفا می‌کنند و قادرند به نحو ماهرانه‌ای، چشم‌انداز مناسبی از زندگی صحیح و خوب - که البته قابل فهم و جذاب برای مردم و از نظر علمی نیز تجربی و دقیق باشد- ارائه دهند و بشر را به‌سوی بهزیستی و سلامت همه‌جانبه سوق دهند. سلیگمن (۱۹۹۸) عنوان می‌کند: "هنوز روی درمان متمرکز نشده‌ام، تمرکز من روی ایجاد یک علم بنیادی است. چون نمی‌خواهم اشتباهات مشابهی را تکرار کنم. نخست گمان می‌کردم موعد مرگ مراکز درمانی فرا رسیده است، اما روان‌شناسی مثبت‌نگر احتمالاً به بیماران تحت درمان می‌تواند کمک کند. آنچه ما در کلینیک‌ها انجام می‌دهیم، شناسایی نقاط

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental /Disorders)

2. Character Strengths Virtues

قوت و توانمندی‌های طبیعی بیماران و تأکید بر استفاده از آن توانمندی‌ها و اصلاح ضعف‌ها و ناتوانی‌ها است. در حال حاضر حرکت ما به سوی ایجاد یک علم بنیادی است و علاقه‌مندام از علمی بنیادی حمایت کنم که کاربردهای نیرومند و منسجمی از آن پدید خواهد آمد."

در حال حاضر سلیگمن ریاست شبکه روان‌شناسی مثبت‌نگر را که خود تأسیس کرده، به عهده دارد.

## نظریه‌ها و پژوهش‌های اولیه سلیگمن

بسیاری از حقایق و نظریه‌های اساسی یادگیری مبتنی بر مطالعه حیوانات دارای رده تکاملی پایین‌تر از انسان بوده است. از نظر دکارت، پژوهش درباره حیوان به‌عنوان راهی برای شناسایی چگونگی فعالیت‌های بدن مورد توجه قرار گرفت، اما از دیدگاه او این پژوهش نمی‌توانست چیزی درباره ذهن آدمی آشکار سازد. اعتقاد دکارت (۱۸۷۲)، مبنی بر اینکه هم بدن انسان و هم بدن حیوان بر طبق اصول ماشینی واحد عمل می‌کنند، مشوق تحقیقات کالبدشناسی درباره حیوانات شد. باین حال داروین بود که گفت: انسان‌ها و غیر انسان‌ها در همه جنبه‌ها چه از لحاظ کالبدشناسی، چه شناختی و چه هیجانی شبیه به هم هستند. پیش از داروین چنین تصور می‌شد که رفتار آدمی، عقلانی و رفتار حیوانی، غریزی است. "قانون ایجاز مورگان" نیز تأکیدی بر پژوهش‌های حیوانی و تعمیم آن به رفتار انسانی بود. گام مهم نهایی برای مطالعه علمی رفتار حیوان، تحت شرایط کنترل شده آزمایشگاهی به‌وسیله تورندایک برداشته شد. او اساسی‌ترین شکل یادگیری را یادگیری کوشش و خطا می‌دانست. نظریه وی را می‌توان ترکیبی از تداعی‌گرایی، داروینیسیم و روش‌های علمی دانست. بعد از تورندایک، اسکینر و سایر رفتارگرایان به پژوهش‌هایی حیوانی پرداختند.

اسکینر با پژوهش‌ها و نیز تعریف مفاهیمی همچون رفتار پاسخگر، رفتار کنشگر، شرطی شدن کنشگر و پاسخگر، برنامه‌های مختلف تقویت، تقویت وابسته و نابسته، تقویت پیوسته و سهمی، تحولی عظیم در رفتارگرایی ایجاد کرد و زمینه پژوهش‌ها و

بررسی‌های دانشمندان بعدی را به وجود آورد. این مفاهیم به‌اختصار و برای تصریح ارتباط مطالعات اسکینر با پژوهش‌های سلیگمن ذکر می‌شود.

رفتار پاسخگر، رفتاری است که به‌وسیله محرک شناخته شده فراخوانده یا ایجاد می‌شود. رفتار کنشگر یا رفتار فعال رفتاری است که به‌وسیله محرک شناخته‌شده‌ای فراخوانده نمی‌شود بلکه صرفاً از جاندار صادر می‌شود که البته پاسخ‌های غیرشرطی مثال‌هایی از رفتار پاسخگر هستند. رفتار کنشگر به‌وسیله پیامدهایش کنترل می‌شود. همراه با دو نوع رفتار مذکور، شرطی شدن نوع S (محرک)، شرطی شدن پاسخگر را که مترادف با شرطی‌سازی کلاسیک است، معرفی کرد.

شرطی شدن رفتار کنشگر، شرطی شدن نوع R (پاسخ) یا شرطی شدن کنشگر نامیده می‌شود. در شرطی کردن کنشگر، تأکید بر رفتار و پیامدهای آن است، با شرطی‌سازی کنشگر ارگانیسم باید به‌گونه‌ای پاسخ دهد که محرک تقویت‌کننده را تولید نماید. این فرایند همچنین تقویت وابسته را نشان می‌دهد، زیرا دریافت تقویت، وابسته به نوع خاص پاسخ از سوی ارگانیسم است، مثلاً تقویتی که به دنبال پاسخ فشار دادن اهرم داده می‌شود مثالی از تقویت وابسته است، زیرا تقویت‌کننده وابسته به پاسخ است. اما اگر موقعیت به‌گونه‌ای ترتیب داده شود که مکانیسم غذادهی گاه‌به‌گاه و بدون توجه به رفتار حیوان به کار افتد موقعیت دیگری به نام تقویت نابسته مشاهده می‌شود. یعنی بدون در نظر گرفتن اینکه حیوان چه عملی انجام می‌دهد، مکانیسم غذادهی به تناوب ارائه می‌شود. از آنجایی که تقویت‌کننده مستقل از رفتار حیوان ارائه می‌شود به آن تقویت نابسته گفته می‌شود.

بنا به اصول شرطی‌سازی کنشگر می‌توان پیش‌بینی کرد که هنگام ارائه تقویت هر عملی که حیوان انجام دهد، تقویت می‌شود. برخی اوقات هنگامی که مکانیسم غذادهی به‌طور تصادفی فعال می‌شود، رفتار تقویت شده دوباره انجام می‌شود و پاسخ نیرومند می‌شود. در چنین حالتی رفتارهای عجیب و غریبی از حیوان سر می‌زند که آن را تکرار می‌کند، به این‌گونه رفتار صفت خرافی داده‌اند چون حیوان طوری رفتار می‌کند که گویی رفتار او سبب دریافت غذا می‌شود. مثال‌های زیادی از رفتار خرافی در حیوان و



نیز انسان قابل مشاهده است.

مفاهیم دیگری همچون تقویت پیوسته یا تقویت صد درصد و تقویت سهمی یا متناوب و ۴ برنامه مختلف تقویت سهمی را نیز اسکینر بیان کرده است. یادگیری مستقل بودن یا وابسته بودن پیامد از پاسخ، جایگاهی اساسی در زندگی انسان و حیوان دارد که نیازی نیست فرایندی آگاهانه یا شناختی باشد. در واقع اسکینر، نخستین محققى بود که این مسئله را مورد بررسی قرار داد که آیا شرطی‌سازی ابزاری (کنشگر) که منجر به تبیین رفتار خرافی شد، در غیاب وابستگی پاسخ-تقویت‌کننده، امکان‌پذیر هست یا خیر؟

وابستگی قوی بین پاسخ ابزاری و تقویت‌کننده اساساً به این فعالیت که پاسخ، تقویت‌کننده را کنترل می‌کند، باز می‌شود. به دنبال این تبیینات دانشمندان دیگر، به آزمایش‌هایی درباره وابستگی یا عدم وابستگی بین CS و UCS و نیز میزان شدت و قوت شرطی‌سازی کلاسیک انجام دادند.

"رسکورلا" عنوان کرد که شرطی‌سازی پاولوفی چیزی بیشتر از یادگیری بازتابی نیست و گروه کنترل واقعاً تصادفی را به وجود آورد، برای آن گروه موقعیتی را ایجاد کرد که در آن بین UCS و CS هیچ‌گونه رابطه پیش‌بینی‌کننده‌ای وجود نداشت و بنابراین در چنین شرایطی، شرطی شدن اتفاق نمی‌افتاد. در واقع رسکورلا و همکارانش نشان دادند که در شرایط کنترل واقعاً تصادفی، شرطی شدن اتفاق نمی‌افتد، اما سلینگمن (۱۹۶۹، ۱۹۷۵) شواهد متقاعدکننده‌ای به دست داد که نشان می‌داد حیوانات در شرایطی که رسکورلا آن را شرایط کنترل واقعاً تصادفی می‌نامد، چیز بسیار مهمی یاد می‌گیرند. سلینگمن در تحلیل خود ابتدا متذکر شد که در طول آزمایش شرطی شدن کلاسیک، جاندار درمانده است و یاد می‌گیرد که درمانده است. وی شیوه آزمایش مورد استفاده رسکورلا و همکارانش را وارونه کرد. او ابتدا شرطی‌سازی کلاسیک را روی حیوان‌ها آزمایش کرد بعد کوشید به آنها پاسخ وسیله‌ای بیاموزد، در نتیجه معکوس کردن شیوه آزمایشی، تأثیر عمیقی بر رفتار حیوان‌ها را مشاهده کرد. سلینگمن و دیگران یک رشته تحقیقاتی را بر مبنای این آزمایش آغاز کردند.