

روان‌شناسی مثبت

علم شکوفایی توانمندی‌ها و فضائل انسانی

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
فصل اول: روان‌شناسی مثبت چیست؟	۱۱
تعریف روان‌شناسی مثبت	۱۱
چرا به روان‌شناسی مثبت نیاز داریم؟	۱۳
برداشت‌های نادرست در مورد روان‌شناسی مثبت؛ روان‌شناسی مثبت چه چیزی نیست؟	۱۵
روان‌شناسی متداول در مقایسه با روان‌شناسی مثبت	۲۲
ابعاد روان‌شناسی مثبت	۲۶
فصل دوم: روان‌شناسی مثبت از کجا آمد؟	۲۹
ریشه‌های تاریخی روان‌شناسی مثبت	۲۹
فصل سوم: آغاز رسمی روان‌شناسی مثبت امروزی	۳۵
بنیانگذار روان‌شناسی مثبت	۳۵
روان‌شناسی مثبت سلیگمن از نظریه شادکامی اصیل تا نظریه بهزیستی پرما (PERMA)	۳۷
فضائل و توانمندی‌های منشی (CSV)	۴۱
ارزش‌های فعال در عمل - پرسشنامه توانمندی‌ها (VIA-IS)	۴۲
روان‌درمانی مثبت‌گرا	۵۰
فصل چهارم: مداخله مثبت‌گرا چیست؟	۵۹
بررسی طبقه‌بندی‌ها و ملاک‌های مداخله مثبت‌گرا	۵۹
اهمیت بومی‌سازی مداخلات مثبت‌گرا	۶۴
فصل پنجم: در مورد فواید مداخله‌های مثبت‌گرا چه می‌دانیم؟	۶۹
توانمندی‌ها	۷۲
قدردانی (شکرگزاری از خداوند و سپاسگزاری از دیگران)	۷۷
بخشش	۸۴

۸۸.....	مهربانی.....
۹۱.....	معنا و هدف.....
۹۴.....	صبر.....
۹۷.....	امید.....
۱۰۳.....	خوش بینی.....
۱۰۷.....	شوخ طبعی.....
۱۱۳.....	منابع.....
۱۲۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۲۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۳۱.....	فهرست اسامی انگلیسی به فارسی.....

پیشگفتار

به یاد دارم در نخستین سال‌هایی که مشغول کار بالینی بودم، آنقدر روی مشکلات درمانجویانم تمرکز می‌کردم که کاوش نقاط قوت و توانمندی‌های آنها به تمامی نادیده گرفته می‌شد. در آن سال‌ها رفته‌رفته به این باور رسیدم که در کار درمان به یک رویکرد مکمل نیاز دارم تا دیدگاهی متعادل و میانه‌رو بین مشکلات و توانمندی‌های درمانجویان ایجاد کند. از این رو از همان زمان که روان‌شناسی مثبت در ایران شناخته شد، با اشتیاق به جمع طرفداران این رویکرد پیوستم و در کار پژوهش و درمان در زمینه روان‌شناسی مثبت قدم‌هایی برداشتم. بعد از طی این مسیر تصمیم گرفتم کتابی در این زمینه ترجمه کنم. در همین راستا، به منظور انتخاب کتابی خوب و جامع برای ترجمه، کتاب‌های متعددی را بررسی نمودم و با مطالعه آنها به این نتیجه رسیدم که می‌توان کتابی در حیطه روان‌شناسی مثبت تألیف کرد که منطبق با آموزه‌های فرهنگ خودمان باشد؛ چرا که بسیاری از موضوعات مطرح شده در روان‌شناسی مثبت به گذشته‌های دور و نزدیک ما برمی‌گردد و رد پای آن را می‌توان در متون دینی، در اشعار، حکایت‌ها و ضرب‌المثل‌های کشورمان پیگیری کرد. از این رو در میان همین

جستجوها تألیف کتابی که در نوشتن مطالب آن دستم باز باشد و فقط محدود به ترجمه یک کتاب نباشد، به ذهنم رسید.

در تألیف کتاب حاضر سعی شد آخرین پژوهش‌ها و منابع موجود با آموزه‌ها و تعالیم فرهنگ کشورمان ترکیب شود تا هم شامل مطالب به‌روز باشد و هم موضوعات مرتبط با فرهنگ را پوشش دهد. از جمله موضوعاتی که در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند عبارت‌اند از: تعریف روان‌شناسی مثبت و لزوم شکل‌گیری آن، برداشتهای نادرست در مورد روان‌شناسی مثبت، مقایسه روان‌شناسی مثبت با روان‌شناسی متداول و رفع ابهامات موجود در مورد آن، ریشه‌های تاریخی روان‌شناسی مثبت، بررسی طبقه‌بندی‌ها و ملاک‌های مداخله مثبت، اهمیت بومی‌سازی و فردی‌سازی مداخلات مثبت، معرفی انواع مداخلات مثبت و بررسی اثربخشی هر یک از آنها.

امیدوارم مطالعه این کتاب دیدگاهی همه‌جانبه و شفاف در مورد روان‌شناسی مثبت به خوانندگان ارائه دهد و مطالب آن در اجرای مداخله‌های بالینی سودمند واقع شود. گفتنی است که مفاهیم مطرح شده در روان‌شناسی مثبت قابلیت تلفیق با بسیاری از رویکردهای درمانی را دارد، به عبارتی روان‌شناسی مثبت به‌عنوان یک درمان مکمل می‌تواند در کنار رویکردهای دیگر به‌کار گرفته شود، بدون آنکه نظم و ساختار درمان را به هم بریزد. عنوان فرعی کتاب «علم شکوفایی توانمندی‌ها و فضائل انسانی» انتخاب شد، چرا که روان‌شناسی مثبت به عنوان یک علم، پیام‌آور این باور است که همه ما شایستگی آن را داریم که توانمندی‌ها و فضائل انسانی را

در خودمان شکوفا سازیم، این توانایی را داریم که دست به انتخاب بزنی و امیدوارانه با یافتن معنا، با توسعه صبوری، خوش بینی، مهربانی و قدردانی در مسیر یک زندگی مثبت فردی و اجتماعی به رشد و شکوفایی برسیم و داستانی الهام بخش بسازیم. روان شناسی مثبت از ما می خواهد همین پیام را نیز به مراجعین خود منتقل کنیم و به آنها کمک کنیم تا داستان الهام بخش خودشان را بسازند.

در پایان از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر اصغر آقایی که مشوق من در تألیف این کتاب بودند، بی نهایت سپاسگزارم. همچنین از جناب آقای دکتر محسن ارجمند مدیر محترم انتشارات ارجمند که با حمایت بی دریغ شان زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم نمودند، صمیمانه قدردانی می کنم.

در نهایت بسیار خرسند خواهم شد که از رهنمودها و پیشنهادهای سازنده خوانندگان تیزبین و نکته سنج بهره مند گردم.

پروین جمشیدیان قلعه شاهی

بهار ۱۳۹۸

jamshidianp@yahoo.com

فصل اول:

روانشناسی مثبت چیست؟

تعریف روانشناسی مثبت

روانشناسی مثبت^۱ یک زمینه جدید در روانشناسی است. اما به راستی روانشناسی مثبت چیست؟ و بر چه اصولی مبتنی است؟ روانشناسی مثبت یک علم است و علم مبتنی بر فرضیه‌هایی است که با آزمایش قابل تأیید یا رد شدن هستند. این حیطه از روانشناسی بر مطالعه هیجانات و تجارب مثبت تأکید می‌کند. شخصی که مسئول ایجاد جنبش روانشناسی مثبت شناخته می‌شود، مارتین سلیگمن، استاد دانشگاه پنسیلوانیا است. او بعد از چندین دهه پژوهش‌های آزمایشگاهی و موفقیت در نظریه درماندگی آموخته شده، در سال ۱۹۹۸ به‌عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا منصوب شد. او در مراسم تحلیف خود در صد و هفتمین کنوانسیون سالانه انجمن روانشناسی آمریکا، در بوستون، ماساچوست، در تاریخ ۲۱ اوت ۱۹۹۹ تصمیم گرفت که دستور کار

1. positive psychology

جدیدش را معرفی کند. این روند جدید مبتنی بر اصلاح مسیر روان‌شناسی بود که تا آن زمان متمرکز بر آسیب‌شناسی و بیماری‌ها بود. جایگاه سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، در خدمت جنبش روان‌شناسی مثبت درآمد، به طوری که بودجه‌های پژوهشی و حمایت‌های لازم را برای گسترش این حیطه فراهم کرد. سلیگمن روان‌شناسان را تشویق کرد که مأموریت فراموش شده روان‌شناسی را به خاطر آورند؛ همان بخش از روان‌شناسی که بر ساختن توانمندی‌های انسان و پرورش دادن استعداد‌های او تأکید می‌کرد. او به منظور احیاء کردن این بخش از روان‌شناسی، مسیر و جهت‌گیری جدیدی را برای روان‌شناسی ایجاد کرد و این تمرکز جدید را روان‌شناسی مثبت نامید. بسیاری از روان‌شناسان از این دعوت جدید سلیگمن استقبال کردند و آن را به عنوان یک فرصت خوب در نظر گرفتند (کامپتون، ۲۰۰۵).

روان‌شناسی مثبت تلاش می‌کند که تمرکز روان‌شناسی را از مطالعه کمبودها و کاستی‌های روان‌شناختی و عملکرد ناسازگار به مطالعه توانمندی‌های انسان و عملکرد سازگار، معطوف کند. از زمان استقرار روان‌شناسی مثبت در سال ۱۹۹۸، این حیطه به عنوان مطالعه علمی آنچه که باعث می‌شود زندگی ارزش زندگی کردن را داشته باشد، تعریف می‌شود (سلیگمن، ۲۰۰۲). روان‌شناسی مثبت مطالعه علمی عملکرد مطلوب انسان است که هدف آن کشف و ارتقای عواملی است که به افراد، اجتماع و جوامع اجازه می‌دهد به

رشد و شکوفایی برسند. جنبش روان‌شناسی مثبت بازنمایی‌کننده تعهد جدیدی در پژوهش است که در آن روان‌شناسان به منابع سلامت روانی توجه و تأکید می‌کنند و در نتیجه فراتر از تأکید قبلی بر بیماری و اختلال است (شلدون و کینگ، ۲۰۰۱).

چرا به روان‌شناسی مثبت نیاز داریم؟

به گفته روان‌شناسان مثبت، جریان اصلی روان‌شناسی به جنبه‌های منفی زندگی انسان توجه دارد و حتی اگر به جنبه‌های مثبتی مثل خلاقیت و خردمندی توجه داشته باشد، در پوشش یک نظریه بزرگ یا چارچوبی جامع و فراگیر نیست. می‌توان گفت که قبل از جنگ جهانی دوم، روان‌شناسان ناگزیر بودند که به جنبه‌های منفی وجود انسان توجه کنند؛ شرایط تاریخی در آن زمان، انسان را با یک بحران در مقیاس وسیع مواجه ساخت؛ سربازان از جنگ برگشته، خانواده‌های مضطرب و جوامع آشفته نیازمند کمک در سطح وسیعی بودند که دیگر از مرحله پیش‌گیری گذشته بود و لاجرم همه منابع در دسترس در خدمت تشخیص بیماری‌های روانی و درمان آنها بسیج شدند. این روند باعث شد که روان‌شناسی به عنوان یک مدل بیماری عمل کند و قطعاً این مدل موفقیت‌های بسیاری داشت و سودمندی آن ثابت شد، به طوری که چهارده بیماری روانی که قبلاً غیرقابل درمان بودند (شامل افسردگی^۱،

اختلال شخصیت^۱ و حملات اضطراب^۲ اکنون باموفقیت درمان می‌شوند. اما این روند، علی‌رغم سودمندی‌ها، هزینه‌هایی را نیز به دنبال داشت: دیدگاه منفی به روان‌شناس به عنوان کسی که صرفاً روی مشکلات و بیماری‌های روانی کار می‌کند، غفلت از بهبود زندگی مردم عادی و شکست در شناسایی و پرورش دادن استعداد‌های انسانی (سلیگمن و چیک‌سنت‌می‌هالی، ۲۰۰۰). بنابراین جنبش روان‌شناسی مثبت بیشتر از همه در پاسخ به مدل بیماری و تأکید صرف بر بیماری‌ها سربرافراشت. در واقع دانش ما از اختلالات روانی و توانمندی‌های انسانی در حد تعادل نیست؛ در یک سو پیشرفت‌های زیادی حاصل شده است و در سویی دیگر اطلاعات اندکی وجود دارد. اکنون زمان آن رسیده که بین این دو حیطه مهم، تعادلی برقرار شود و همان‌طور که در مورد زندگی افراد نیازمند کمک یاد می‌گیریم در مورد زندگی افراد عادی و آن‌هایی که به شکوفایی رسیدند نیز بیاموزیم. شاید زمان آن فرارسیده که در هر گوشه از جهان، در مورد توانمندی‌ها و استعدادها، بهترین شیوه زندگی و هنر بزرگ شور و نشاط بخشیدن به زندگی، اطلاعات خود را تکمیل کنیم. بنابراین روان‌شناسان با پیروی از روان‌شناسی مثبت، قرار نیست که از آن طرف بام بیفتند؛ هدف اصلی، برقراری یک تعادل بهینه به منظور رسیدن به بهترین نتیجه است.

1. personality disorder
2. anxiety attacks

به نظر می‌رسد توسعه این حیطه در جامعه ایران پیامدهای مثبت بسیاری به همراه داشته باشد. علی‌رغم فرهنگ‌سازی‌های متعدد در سطح رسانه‌ها و مجلاتی که مردم با آنها سر و کار دارند، هنوز آنچنان که باید و شاید جنبه مثبت علم روان‌شناسی، در بین مردم جایفته؛ هنوز افراد بسیاری، روان‌شناسان را افرادی می‌دانند که به دنبال تشخیص و درمان مشکلات و بیماری‌های روانی هستند و زمانی که فردی به روان‌شناس مراجعه می‌کند، به عنوان فردی مشکل‌دار در نظر گرفته می‌شود. بی‌شک حیطه بیمار - محوری که روان‌شناسی برای سال‌ها در مورد آن تحقیق می‌کرد، در این گونه مسائل نقش دارد. معمولاً افراد کمی هستند که به منظور ارتقای زندگی فردی و بین‌فردی خود به روان‌شناس مراجعه می‌کنند. به نظر می‌رسد جنبش روان‌شناسی مثبت که در ایران نیز به سرعت در حال شناخته‌شدن است در تغییر این دیدگاه‌های نادرست، مؤثر واقع خواهد شد، اگر چه جافتادن این موضوع در بین مردم عادی سال‌ها زمان می‌برد، اما نقطه شروع بسیار خوبی است.

برداشت‌های نادرست در مورد روان‌شناسی مثبت؛ روان‌شناسی مثبت چه چیزی نیست؟

معمولاً در بین مردم معمولی، افراد غیرمتخصص و گاهی در بین دانشجویان دوره لیسانس، برداشت‌های نادرستی در مورد روان‌شناسی مثبت وجود دارد که در این بخش رایج‌ترین آنها مورد

بررسی قرار می‌گیرد: یکی از این برداشت‌های اشتباه آن است که «روان‌شناسی مثبت دنباله‌ای از کتاب‌های راز^۱ است» و برداشت اشتباه دیگر آن است که «روان‌شناسی مثبت صرفاً به خصوصیات مثبت و افزایش هیجان‌ات مثبت اهمیت می‌دهد».

روان‌شناسی مثبت دنباله‌ای از کتاب‌های راز نیست

گاهی مردم گمان می‌کنند روان‌شناسی مثبت، چیزی شبیه به راز است، اما در واقع این یک برداشت اشتباه است که برای روان‌شناسان مثبتی که به‌طور علمی کار می‌کنند گران تمام می‌شود. واقعیت آن است که روان‌شناسی مثبت یک علم و مبتنی بر شواهد و داده‌هاست و با کتاب‌های خود یاری راز متفاوت است. در سال ۲۰۰۶ کتاب «راز»، نوشته راندا برن منتشر شد و عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال ۲۰۰۶ را به خود اختصاص داد. این کتاب بر اساس فیلمی به همین نام که توسط راندا برن و پل هرینگتون تهیه شده بود، نوشته شد. کتاب مبتنی بر قانون جذب^۲ است و مدعی است که تفکر مثبت باعث تغییر و تحول در ابعاد مختلف زندگی می‌شود و موجب شادمانی، سلامتی و ثروت می‌شود (تصویر ۱). بیش از ۱۹ میلیون نسخه از کتاب به فروش رفت و به ۶۶ زبان دنیا نیز ترجمه شده است. تلویزیون ایران نیز در زمان شهرت فیلم راز، آن را پخش نمود و این فیلم در بین مردم دست به

1. the secret

2. law of attraction