

۱۹۹۶
۹۶
برای

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی مثبت نگر با رویکرد بهزیستی

تألیف و ترجمه نسرین عصاوه و دکتر فرهاد جمهری

دانشگاه علامه طباطبائی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی،

تهران، ایران

سرشناسه: عصاره، نسرین،
عنوان: روان‌شناسی مثبت‌نگر با رویکرد بهزیستی
تکرار نام پدیدآور: تألیف و ترجمه نسرین عصاره، فرهاد جمهری
مشخصات نشر: قم: آتریس، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۴-۰۹-۱ ریال شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۸۶-۹۵.
موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع: مثبت‌گرایی
موضوع: بهزیستی
موضوع: روان‌درمانی
شماره افزوده: جمهری، فرهاد، نویسنده همکار
رده‌بندی کنگره: ۶، ۱۳۹۷ ع ۳ م / ۶ / ۲۰۴ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۰ / ۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۶۷۵۴۴



عنوان: روان‌شناسی مثبت‌نگر با رویکرد بهزیستی
ناشر: آتریس
تألیف و ترجمه: نسرین عصاره، فرهاد جمهری
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۷
چاپ: ولیعصر
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۴-۰۹-۱

دفتر انتشارات: قم- بلوار ۱۵ خرداد- کوی ۱۸- پلاک ۱۷

مرکز پخش: قم- انتشارات آتریس ۰۹۱۲۶۶۵۹۲۴۶

ایمیل ناشر: efalahatgar@gmail.com

فهرست عناوین

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۹	نظریه مارتن سالیگمن روان‌شناسی مثبت نگر
۱۰	مثبت اندیشی در اسلام
۱۱	شادمانی ذهنی
۱۱	روان‌شناسی مثبت نگر کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی
۱۴	مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی:
۱۷	سایر عوامل مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی:
۲۱	عوامل مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی:
۲۵	روابط مثبت با دیگران:
۲۶	حساس انسجام یا به هم‌پیوستگی:
۲۶	روان‌شناسی مثبت نگر و شادکامی در زندگی

- ۲۹ ----- تعیین‌کننده‌های شادی و رضایت از زندگی
- ۳۱ ----- روان‌شناسی بالینی شادکامی
- ۳۳ ----- روان‌شناسی مثبت نگر و سلامت
- ۳۴ ----- روان‌شناسی مثبت نگر و سالمندی
- ۳۶ ----- روان‌شناسی مثبت نگر در سازمان‌ها
- ۴۰ ----- روان‌شناسی مثبت نگر و دین
- ۴۱ ----- روان‌شناسی مثبت نگر و سازگاری اجتماعی
- ۴۲ ----- تعریف سازگاری اجتماعی
- ۴۴ ----- نظریه‌های سازگاری اجتماعی
- ۴۴ ----- نظریه‌ی روان‌پویشی
- ۴۶ ----- نظریه‌ی یادگیری
- ۴۷ ----- نظریه‌ی یادگیری شناختی اجتماعی
- ۴۸ ----- نظریه‌ی پدیدار شناختی
- ۴۹ ----- روان‌شناسی مثبت نگر در حیطه خانواده و جامعه

زوج درمانی مثبت نگر (روان درمانی مثبت نگر) ----- ۴۹

روانشناسی مثبت نگر و مقابله با محدودیت‌های اجتماعی ----- ۵۱

روانشناسی مثبت و علم شادی ----- ۵۲

تأکید بر پیشگیری از مشکلات سلامت روان ----- ۵۳

یافته‌های تحقیق در روانشناسی مثبت ----- ۵۶

کاربرد روانشناسی مثبت ----- ۵۷

برخی از موضوعات مهم مورد علاقه روانشناسی مثبت عبارت‌اند از: ----- ۵۷

تعریف خوشبختی ----- ۵۷

تعهد بهزیستی زندگی ----- ۶۰

خوشبینی آموخته شده ----- ۶۲

تعریف ذهن آگاهی ----- ۶۲

تعریف امید به زندگی ----- ۶۲

به برخی راهکارها که به افزایش امید به زندگی کمک می‌کند اشاره می‌کنیم: ----- ۶۴

تعریف انعطاف‌پذیری شناختی ----- ۶۶

- ۶۷ ----- احساسات مثبت
- ۶۹ ----- خودکارآمدی و درگیری مثبت
- ۷۲ ----- رضایتمندی از زندگی
- ۷۳ ----- تاب‌آوری و نگرش مثبت به شرایط سخت
- ۷۵ ----- روابط
- ۷۶ ----- معنای زندگی و مثبت‌گرایی در زندگی
- ۷۹ ----- زندگی معنادار
- ۸۱ ----- اقدام به رشد فردی و روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۸۴ ----- روان‌شناسی مثبت‌گرا و خودشکوفایی بشر
- ۸۶ ----- منابع

آغاز سخن

این کتاب در مورد روانشناسی مثبت نگر می‌باشد که نظریه‌پرداز آن مارتین سیلگمن می‌باشد اما این مفهوم و ابعاد آن در کشور ما نیاز به توضیح و ادبیات وسیع دارد.

این کتاب با محتوی روانشناسی مثبت با هدف ارتقاء آگاهی معلمان، دانشجویان، اساتید و والدین دانش‌آموزان کشور ایران می‌باشد که بتوانیم گامی در جهت بهبود مفاهیم روانشناسی و ارتقاء این دانش برداریم و در نهایت بتوانیم از این دانش در جهت ارتقاء زندگی خود و دیگران بهره ببریم.

نگارنده که خود در نظام آموزشی مشغول به خدمت می‌باشد و در رشته روانشناسی مشغول تحصیل تحقیق و پژوهش می‌باشد این حوزه یکی از دغدغه‌های شخصی و اجتماعی و حرفه‌ای خود می‌داند و با توجه به علاقه و کنجکاوی و نیاز ضرورت به این مفهوم و توسعه و اشاعه ادبیات آن در غالب کتاب پرداخته است.

امید است بتواند گامی در جهت ارتقاء و اعتلای ایران عزیز باشد

مقدمه

طی سال‌های اخیر پژوهش‌هایی در میراث علمی و ادبی ایران اسلامی و تطبیق آن با علوم جدید صورت گرفته که یکی از این زمینه‌ها روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ است و بهزیستی شناختی^۲ می‌باشد رویکردی نو در روان‌شناسی محسوب می‌شود.

روان‌شناسی مثبت‌گرا با نگاهی خوش‌بینانه^۳ به طبیعت انسان درصدد رشد فضائل و توانمندی‌های انسانی^۴ است و می‌کوشد با مطالعه رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. (حسینیایی و همکاران، ۱۳۹۳)

جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر برای کمک به مردم جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای سادمانی ذهنی تبلور یافته است. (کروس^۵، ۲۰۱۸)

هدف مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر، از طرفی مطالعه و تحقیق درباره چگونگی ایجاد و تداوم بخشیدن به عواطف مثبت مانند شادی، امید و اعتماد است و از طرف دیگر بهره جستن از سازمان‌ها، نهادها و مؤسساتی است که می‌توانند اندیشه‌های مثبت را در افراد پرورش دهند و تداوم بخشند. (پور درویش و همکاران، ۱۳۹۶)

یکی از اقدامات اساسی که متخصصین فعال در این زمینه نسبت به آن مبادرت ورزیده‌اند، تلاش برای تدوین نوعی نظام طبقه‌بندی برای تشریح توانایی‌ها و مهارت‌های مثبت انسان است. (کلی^۶ و همکاران، ۲۰۱۷)

1. Positive Psychology
2. Cognitive well-being
3. Optimistic

4. Human abilities
5. Kraus
6. Kelly