

روانشناسی مثبت

تالیف:

مرضیه پور صالحی نویده

(دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی)

آذر نادی

(دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی)

سرشناسه: پور صالحی نویده، مرضیه ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی مثبت/تالیف: مرضیه پور صالحی نویده، آذر نادی

مشخصات نشر: تهران: نسیم دانش فردا، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۰۰۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روان شناسی مثبت گرا

شناسه افزوده: نادی، آذر، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: BF ۲۰۴/۱۳۹۲۶ . ۹ر۹پ/

رده بندی دیویی: ۱۶۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۹۳۴۲۱



انتشارات نسیم دانش فردا

نام کتاب: روانشناسی مثبت

نویسنده: مرضیه پور صالحی نویده- آذر نادی

نوبت چاپ: پاییز ۱۳۹۲ / چاپ اول

قیمت ۱۴۰۰۰ ریال

شمارگان ۱۰۰۰ جلد

شابک ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۳۵ - ۰۰۰ - ۳

کلیه حقوق این اثر برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است.

پخش: پخش کتاب نسیم-انقلاب ساختمان ۲۱۰-طبقه ۳-واحد ۱۱۱

تلفن ۰۶۶۹۵۵۸۴۴-۰۶۶۴۶۲۴۹۱-۶۶۹۷۵۹۸۴ همراه ۰۹۱۲۶۴۸۷۴۱۹

فهرست

مقدمه.....	۹
فصل اول: کلیات	۱۱
مقدمه‌ای بر پدیدایی جیش روانشناسی مثبت	۱۱
شبکه روانشناسی مثبت	۲۰
هسته‌های نظارتی شبکه روانشناسی مثبت	۲۲
نخستین هسته علمی-نظارتی؛ تجارب ذهنی مثبت	۲۲
دومین هسته علمی-نظارتی؛ افراد مثبت نگر	۲۳
سومین هسته علمی-نظارتی؛ اجتماع مثبت نگر	۲۵
نظام ارزش‌های طبقه بندی عمل نیرومندی‌ها	۲۷
موضوع‌های توانمندساز	۳۳
پرسشنامه ارزش در عمل نیروها	۳۳
جمع بندی	۳۵
فصل دوم؛ پیشینه روانشناسی مثبت	۳۷
مقدمه	۳۷
چشم‌اندازی تاریخی به روانشناسی مثبت	۳۸
بودانیسم	۴۱
فلسفه ارسطو	۴۳
روانشناسی گشتالت	۴۵
نظریه میدانی لوین	۴۹
فلسفه وجودگرایی و مکتب انسان‌گرایی	۵۰
جمع بندی	۵۵
فصل سوم؛ پیشگامان جنبش روانشناسی مثبت	۵۷
مارتین سلیگمن	۵۷
تاریخچه زندگی	۵۷
ماهیت انسان از دیدگاه سلگیمن	۵۸

درماندگی آموخته شده.....	۵۹
خوش بینی.....	۶۰
خوش بینی تبیینی یا اسنادی.....	۶۱
رشد و تحول خوش بینی تبیینی.....	۶۳
سنجش خوش بینی تبیینی.....	۶۶
خوش بینی سرشتی یا گرایشی.....	۶۷
رشد و تحول خوش بینی سرشتی.....	۶۹
سنجش خوش بینی سرشتی.....	۷۱
مقایسه خوش بینی تبیینی و خوش بینی سرشتی.....	۷۲
نظریه شادکامی اهل.....	۷۴
مدل شادکامی.....	۷۸
میوهالی سیکزنت میوهالی.....	۸۱
تاریخچه زندگی.....	۸۱
شیفتگی.....	۸۳
اندازه گیری شیفتگی.....	۸۵
مدل سامانه ای خلاقیت.....	۸۶
دیدگاه سامانه ای سیکزنت میوهالی از خلاقیت.....	۸۸
فرهنگ هایی که خلاقیت را تسهیل می کنند.....	۸۹
حیطه هایی که خلاقیت را تسهیل می کنند.....	۸۹
جامعه هایی که خلاقیت را تسهیل می کنند.....	۹۰
رشته هایی که خلاقیت را تسهیل می کنند.....	۹۰
زندگی خانوادگی که خلاقیت را تسهیل می کند.....	۹۱
ویژگی های شخصی که خلاقیت را تسهیل می کنند.....	۹۲
چارلز ریچارد اسنایدر.....	۹۲
تاریخچه زندگی.....	۹۲
نظریه امید.....	۹۵
سنجش امید.....	۹۸

امید درمانی.....	۹۹
سایر شخصیت‌های مهم در حیطه روانشناسی مثبت.....	۹۹
جمع بندی.....	۱۰۳
فصل چهارم: کاربردهای روانشناسی مثبت.....	۱۰۵
مقدمه.....	۱۰۵
افزایش شادکامی.....	۱۰۶
افزایش تمارین بالینی.....	۱۰۷
افزایش بازدهی و رضایتمندی در محیط کار.....	۱۰۹
آموزش.....	۱۱۰
پیشگیری مثبت.....	۱۱۱
روانشناسی بالینی مثبت.....	۱۱۳
مثبت درمانی.....	۱۱۶
رواندرمانی مثبت.....	۱۱۸
آینده روانشناسی مثبت کاربردی.....	۱۳۱
جمع بندی.....	۱۳۳
فهرست منابع.....	۱۳۶

دیرزمانی نگرانی و توجه روانشناسان متوجه نارسایی های روان بشر بوده است. شاید تاریخ روانشناسی به قدمت عمر بشر باشد، گرچه قرن ها طول کشید که به عنوان یک شاخه علمی مستقل و صاحب نظریات قدرتمند قد علم کند. اما بشر از زمانی که خود را مشاهده کرده است، روان خود را نیز مورد کاوش قرار داده است. طبیبان و فیلسوفان و عالمان مذهبی همواره نظریاتی در مورد روح، روان، یا نفس انسان ارائه می کردند و درمان و شفای مشکلات روانی را مد نظر داشتند. اما همزمان با رشد و تحول بشر و پیش رفتن انسان به سمت دنیای مدرن، تحولاتی بزرگ در نظریات روانشناسی شکل گرفت. و چالش های روانشناسی از تمرکز بر بیماری ها و نارسایی های روان انسان به سمت توجه به شکوفایی و تجلی فضیلت های انسان پیش رفت. روانشناسانی مانند مازلو و راجرز در دیدگاه انسانگرایانه خود، به ویژگی های متعالی روان انسان و نیاز های سطح بالای بشری توجه کردند. نگرانی روانشناسان کم کم از بیمار نبودن به سمت سالم بودن، شاد زیستن و پرورش استعداد ها متوجه شد. اما ظهور و پدیدایی روانشناسی مثبت به عنوان یک نظریه مستقل، به وسیله مارتین سلیگمن رئیس انجمن روانشناسی امریکا صورت گرفت. و چنانچه خود سلیگمن اشاره کرد، ایده اصلی او در شکل دادن به این رویکرد این مساله مهم بود که روانشناسی از دو وظیفه اصلی خود غفلت کرده است:

۱- کمک به انسان ها برای رسیدن به زندگی پربارتر و مولد تر

۲- شناخت و پرورش استعدادهای بشری

شاید در گذشته سلامت روان، شادکامی و رضایت مندی مسائلی بودند که جزء حالت ایده آل روان بشری تصور می شدند، اما امروزه یک ضرورت زیستن محسوب می شوند. انگیزه مولفان از نوشتن این کتاب، ارائه و معرفی رویکرد روانشناسی مثبت و مولفه

های آن و پرداختن به اهمیت و کاربرد آن بوده است. چرا که سرزمین ما ایران، با داشتن تاریخچه ای طولانی و غنی در زمینه علوم مختلف امروزه پا به پای حرکت دنیای روانشناسی در حال حرکت است و ضروری است که توجه روانشناسان و مشاوران و سایر متخصصان حوزه علوم انسانی به تعالی روح انسانی معطوف گردد و شکوفایی و شادکامی و خلاقیت دغدغه ایرانی امروز باشد.

این کتاب در چهار فصل تدوین شده است. در فصل اول کتاب، مقدمه ای بر پدیدایی جنیش روانشناسی مثبت ارائه شده است و هسته های علمی نظارتی در حوزه روانشناسی مثبت و ایده اصلی رویکرد روانشناسی مثبت ارائه شده است. در فصل دوم، به پیشینه و زمینه های تاریخی روانشناسی مثبت پرداخته شده است و ارتباط آن با سایر رویکرد های روانشناسی مورد توجه قرار گرفته است. فصل سوم کتاب، معرفی و تاریخچه مختصری از زندگی پیشگامان روانشناسی مثبت ارائه می کند و به ماهیت انسان از دیدگاه آنها می پردازد و در ادامه مفاهیم مهم این نظریه مانند خوش بینی، شادکامی، شیفگی، خلاقیت و... و عوامل اثر گذار بر آنها را معرفی می شود.

فصل چهارم کتاب، مربوط به کاربردهای روانشناسی مثبت است و به مسائلی مانند افزایش شادکامی و افزایش بازدهی و رضایت مندی از کار، مثبت درمانی و ... می پردازد. در ضمیمه کتاب نیز تعدادی از آزمون های معرفی شده در کتاب آورده شده است. در این کتاب تلاش شده است برای دانشجویان، روانشناسان و تمام افرادی که با بهداشت روان انسان سر و کار دارند، معرفی جامعی از رویکرد روانشناسی مثبت ارائه شود. امید است که این هدف حاصل شده باشد و کاستی های این مجموعه با حمایت و توجه خوانندگان محترم بر طرف گردد.

پورصالحی-نادی