

روان شناسی مثبت

علم شکوفایی توانمندی ها و فضائل انسانی

تألیف

دکتر پروین جمشیدیان قلعه شاهی

دکترای روان شناسی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند



دکتر پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی

روان‌شناسی مثبت

علم شکوفایی توانمندی‌ها و فضائل انسانی

فروست: ۱۵۴۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

بازرس: تولید: مرضیه شکی

ناظر: چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول: ۱۳۹۸، ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸-۶۰۰-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: جمشیدیان قلعه‌شاهی، پروین، ۱۳۶۴-

Jamshidian Qaleh shahi, Parvin

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی مثبت: علم

شکوفایی توانمندی‌ها و فضائل انسانی/ تألیف

پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸-۶۰۰-۶

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا، Positive

Psychology

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ج۹/ج ۲۰۴/۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۴۵۱۴۰

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۳۲۳۲۸۰۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۱۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۰۰۴۴

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: روان‌شناسی مثبت چیست؟.....	۱۱
تعریف روان‌شناسی مثبت.....	۱۱
حرا به روان‌شناسی مثبت نیاز داریم؟.....	۱۳
بناشت‌های نادرست در مورد روان‌شناسی مثبت؛ روان‌شناسی مثبت چه جوری 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 سبب سادکامی 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		واژه نامه انگلیسی به فارسی
۱۲۷		واژه نامه فارسی به انگلیسی
۱۳۱		فهرست اسامی انگلیسی به فارسی

به یاد دارم در نخستین سال‌هایی که مشغول کار بالینی بودم، آنقدر روی مشکلات درمانجویانم تمرکز می‌کردم که کاوش نقاط قوت و توانمندی‌های آنها به‌تمامی 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 حوزه‌های 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 لزیم شکل‌گیری آن، برداشت‌های نادرست در مورد روان‌شناسی مثبت، ریشه 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. نکته‌ای است که مفاهیم مطرح شده در روان‌شناسی مثبت قابلیت تأیید 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
بزنیم و امیدوارانه با یافتن معنا، با توسعهٔ صبوری، خوش‌بینی،
مهربانی و قدردانی در مسیر یک زندگی مثبت فردی و اجتماعی به
رشد و شکوفایی برسیم و داستانی الهام‌بخش بسازیم. روان‌شناسی
مثبت از ما می‌خواهد همین پیام را نیز به مراجعین خود منتقل کنیم
و به آنها کمک کنیم تا داستان الهام‌بخش خودشان را بسازند.

در پایان از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر اصغر آقایی که
شوق من در تألیف این کتاب بودند، بی‌نهایت سپاسگزارم.
همچنین از جناب آقای دکتر محسن ارجمند مدیر محترم انتشارات
ارجمند که با حمایت بی‌دریغ‌شان زمینهٔ چاپ و انتشار کتاب را
فراهم نمودند، صمیمانه قدردانی می‌کنم.

در نهایت بسیار خرسند خواهم شد که از رهنمودها و
پیشنهادهای سازندهٔ خوانندگان تیربین، نکته‌سنج بهره‌مند گردم.

پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی

بهار ۱۳۹۸

jamshidianp@yahoo.com