

درمان مبتنی بر
روانشناسی مثبت‌گرا
(مفاهیم و کاربردها)

نویسنده
نستین اسکندری‌پور

۱۳۹۸

سرشناسه	: اسکندریپور، نسترن، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا (مفاهیم و کاربردها)/نسترن اسکندریپور.
مشخصات نشر	: اراک: پیام دیگر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال ۰۷-۹۹۵۱۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: روانشناسی مثبت‌گرا
Positive psychology	:
موضوع	:
رده بند کنگره	: ۱۳۹۷ ۴/۶/۲۰ BF
رده بند دیسی	: ۱۵۰/۱۹۸۸
شماره کتابشناسی	: ۵۲۵۸۱۵۸

(۳۶۸)

درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا مفاهیم و کاربردها

نویسنده	: نسترن اسکندریپور
ناشر	: پیام دیگر
نوبت چاپ	: ۱۳۹۷
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۰۷-۹۹۵۱۵-۶۲۲-۹۷۸
قیمت	: ۲۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف است

فهرست

۱	پیشگفتار
۳	تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴	روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۰	حوزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا
۱۱	روش‌های مبتنی بر مثبت‌نگر
۱۲	مکانیسم‌های دفاعی کارآمد و سازگارانه
۱۳	امید به زندگی
۱۴	تاب‌آوری
۱۵	معنویت
۱۶	هیجان‌های مثبت و کاربرد آن‌ها در زندگی
۱۷	روش درمانی متمرکز بر رویکرد مثبت‌نگر
۳۶	بهبود درمانی به عنوان منبع از روان‌شناسی مثبت‌گرا
۶۴	سرمایه‌های روان‌شناختی به عنوان سهیل‌کننده‌ها روان‌شناسی مثبت‌گرا
۵۶	مراحل رشد الگوگیری و خودکارآمدی
۵۹	منابع خودکارآمدی
۶۳	قابلیت‌های مؤثر در خودکارآمدی
۶۷	راه‌کارهایی برای غلبه بر ضعف‌ها و رسیدن به خودکارآمدی
۷۰	خوشبینی و تفکر مثبت و منفی
۷۴	تاب‌آوری
۷۹	نظریات مرتبط با تاب‌آوری
۸۴	سرسختی روان‌شناختی
۸۸	امید
۹۳	پیشنهادهایی از تأثیرات روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۰۲	منابع

پیشگفتار

در این کتاب، روش درمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا به رشته تحریر درآمده است لذا در این مبحث، روان‌شناسی مثبت‌گرا توضیح داده شده است و در ادامه روش درمانی مبتنی بر آن به صورت کامل بیان شده است. در باب ضرورت جمع‌آوری مطالب در این مجموعه، باید گفت که مطالب روان‌شناسی مثبت‌گرا به صورت یکجا تابه‌حال جمع‌آوری نشده است و دانش‌جویان پژوهشگران و درمانگران، منبعی را که بتوانند به صورت مستقیم در مورد این درمان در اختیار داشته باشند، موجود نبوده و این مجموعه به‌منظور رسیدن به این هدف مهم، طراحی شده است. در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی ملهم از روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی نوین و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح «روان‌شناسی مثبت‌نگر» مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه نداشتن بیماری را یکی از اساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با جمع اجتماع و پیشرفت مثبت، از مشخصه‌های فرد سالم است. بر این اساس، روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی هیجانات مثبت،

صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می‌شوند. در رویکرد مثبت نگر، برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان روی مشکلات و ضعف‌هاست، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد توجه است و مداخلات مثبت نگر از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی که بر مبانی مابری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم تأکید دارد، استفاده می‌کند.

تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌گرا

مطالعه علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی، تعریف دانش روان‌شناسی است. آغاز روان‌شناسی به شکل علمی و آکادمیک به سال ۱۸۷۹ بازمی‌گردد. در ابتدای شکل‌گیری، روان‌شناسی علمی سه هدف یا رسالت برای آن در نظر گرفته شده بود: ۱- درمان بیماری‌های روانی و رفع مشکلات روان‌شناختی ۲- ساختن و بهادان زندگی بارآور و رضایت‌بخش برای همگان ۳- شناخت و پرورش استعدادهای برتر افراد و ره‌گشایی آدمی به سوی کمال، اما وقوع دو جنگ ویرانگر جهانی و انبوه مشکلات روان‌شناختی پس از این دو جنگ از یک‌سو و تأثیر موسسه ملی سلامت روان در امریکا و کانالیزه کردن اعتبارات و بودجه‌های هنگفت تحقیقاتی به سوی پژوهش درباره بیماری‌های روانی از سوی دیگر باعث

شد تا روان‌شناسان تا اواخر قرن بیستم فقط به بیماری‌های روانی و مشکلات روان‌شناختی بپردازند و تعمداً دو رسالت دیگر روان‌شناسی کنار گذاشته شد. در واقع روان‌شناسان فقط به نیمه‌ای از تخصص و دایره‌های خود پرداخته است و آن هم نیمه تاریک‌تر و نازل‌تر آن.

مزلو و راجرز از جمله روان‌شناسانی هستند که در اواسط قرن بیستم به توجه صرف روان‌شناسان به وجه منفی آدمی اعتراض کرده‌اند. مزلو معتقد است که علم روان‌شناسی بیشتر در نگاه منفی به آدمی موفق بوده تا نگاه مثبت به او. این علم در مورد کمبودهای انسان، بیماری‌های او و نقاط ضعفش مطالب زیادی بر ما عیان کرده ولی از استعدادهای بالقوه آدمی، فضیلت‌هایش، اهداف قابل دستیابی و توانایی‌های روان‌شناختی بالایش چیزی نگفته است. در سال ۱۹۹۸، «رین سلیگمن» به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا انتخاب شد. او در یک سخنرانی در جمع روان‌شناسان دو هدف و رسالت فراموش شده روان‌شناسی را به آن‌ها یادآور شد و اعلام کرد که برای پیگیری و پژوهش بر روی این دو جنبه بسیار مهم، شاخه جدیدی در روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا ایجاد خواهد کرد. بر این اساس، هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا شروع تغییر در روان‌شناسی است؛ تغییر توجه، از اشتغال خاطر صرف، به بدترین امور در زندگی به ساختن و برپا کردن جنبه‌های مثبت (میکائیلی منبع، ۱۳۸۹).