

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر

تألیف

دکتر طاهره گلستانی‌بخت

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دکتر بهروز بیرشک

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انستیتو روان‌پزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان

دکتر طاهره گلستانی بخت

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر

با مقدمه: دکتر بهروز بیرشک

فروست: ۱۳۶۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: پرستو قدیم‌خانی

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست: مرضیه شکری

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صفحه‌آرایی: نقاش پیر

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۰، ۱۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۸-۰۰۰۰۰۰۰۰

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

www.khandpub.com

سرشناسه: گلستانی بخت، طاهره، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر/

تألیف طاهره گلستانی بخت.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۸-۰۰۰-۰۰۰۰۰۰۰۰

عنوان اصلی: An Introduction to Positive Psychology

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌نگر، Positive Psychology

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۷/۶/۲۰۴ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۱۲۲۳

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ آذر، پلاک ۲۵۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۲۸۰۰۰۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۰۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۳۲۲۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۱-۳۲۲۲۰۰۴۴

بها: ۳۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۳۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه مؤلف.....	۱۱
فصل اول: پیشینه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۱۳
فصل دوم: بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۷۳
فصل سوم: عوامل مؤثر بر بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۱۳۱
فصل چهارم: پیشگیری و درمان از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر پیشگیری در روان‌شناسی مثبت‌نگر.....	۲۲۳
منابع.....	۲۴۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۵۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۵۵

پیشگفتار

"روانشناسی فقط مطالعه و بررسی ضعف‌ها و آسیب‌ها نیست؛ بلکه مطالعه فضیلت، محسنات، توانایی، استقامت و نقطه قوت نیز می‌باشد. درمان فقط ترمیم و بهبود آسیب‌ها نیست، بلکه پرورش خوبی‌ها و توانمندی‌های موجود در درون نیز می‌باشد." (مارتین ای، پی، سلینگمن)

روانشناسی مثبت‌نگر عمری کوتاه ولی بسیار پربار و گسترده دارد. زمانی که دکتر مارتین ای پی سلینگمن ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا را بر عهده داشت، در مقالاتی سعی کرد که روان‌شناسان را نسبت به مسئولیت و هدف فراموش شده آگاه کند: ساختن و بنا کردن، قدرت، توانایی آدمی و پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها. او این توجه و ناکه را به روان‌شناسی مثبت‌نگر نامید.

سلینگمن همراه با همکارانش در مقدمه‌ای در شماره ویژه مجله روان‌شناسان آمریکایی در ۲۰۰۱ این دیدگاه را چنین معرفی کرد:

روانشناسی مثبت‌نگر چیست؟ در حقیقت چیزی بیش از مطالعه علمی توانایی، نقطه قوت و ویژگی‌ها و محسنات نیست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به بازنگری "انسان‌های عادی" و با علاقه به یافتن آنچه صحیح است تأثیر مؤثر است و اینکه چه تغییر و رشدی صورت می‌گیرد، می‌پردازد. "طبیعت‌کنشی" مؤثر در باکفایت انسان‌ها، به‌کارگیری سازگاری و مهارت‌های آموخته شده چیست؟ و چرا؟ روان‌شناسان این حقیقت را توصیف می‌کنند که علی‌رغم تمامی مشکلات، اکثریت مردم زندگی را بر مبنای منزلت و ارزش و هدف تنظیم می‌کنند؟" لذا روان‌شناسی مثبت‌نگر تازشی است برای تشویق و توصیه به روان‌شناسان که دیدگاه بسیار باز، مشتاقانه و حاکی از تحسین در خصوص توانایی‌های آدمی، انگیزه‌ها و ظرفیت‌ها را به‌کار گیرند.

در نتیجه روان‌شناسی مثبت‌نگر آنچه را که انسان‌ها درست انجام می‌دهند و چگونگی انجام آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد، این مطالعه آنچه که آنان در مورد خود، خانواده و اجتماع انجام می‌دهند را در بر می‌گیرد. علاوه بر این نگرش

روانشناسی مثبت‌نگر به انسان‌ها کمک می‌کند تا این کیفیت که به موفقیت‌های بیشتر برای شخص و دیگران منتهی می‌شود را رشد و توسعه دهند.

در ابتدا علم روانشناسی بیشتر به سه هدف تأکید داشت، درمان اختلالات روانی، یافتن و رشد و تقویت مهارت‌ها، بنا کردن یک زندگی بهنجار و ارضاکنده، با گذشت زمان روان‌شناسان دریافتند که این سه هدف اولیه نمی‌تواند جوابگوی این علم و خواست‌های انسان باشد. لذا توجه و نیاز به هدف‌های بسیار بیشتری را برای انسان‌ها مطرح کردند. روانشناسی مثبت‌نگر توجه به احساسات مثبت، بهزیستی، شادی و شادمانی و نقش بسیار مهم آنها در بهبود و رشد و شکوفایی زندگی شد.

اهداف روانشناسی مثبت‌نگر بسیار گسترده و بااهمیت است، از جمله زمینه‌های اساسی و ستون‌های این دیدگاه می‌توان به این موارد اشاره کرد: زندگی خوب، انسان‌های خوب، روابط اجتماعی و جامعه‌ای مثبت، انسان‌هایی مرتقی، رشد یافته و شکوفا، پرورش انسان‌دها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها که مرکز و اساس بهزیستی هستند.

این مکتب با وجود عمق گریه‌ناخیز، رشد بسیاری داشته است و هر روز، نیاز به این توجه و تلاش در شناخت انسان از جنبه‌های مختلف، خصوصاً توانمندی‌ها، ادراکات، احساسات، خواست‌ها و تمایلات و نقش هر یک از آنها در ساخت یک انسان سالم‌تر، مثبت‌تر و موفق‌تر بیشتر شناخته می‌شود.

بسیار خوشحالم که کتاب حاضر که حاصل تلاش سرکار خانم دکتر طاهره گلستانی‌بخت می‌باشد، به این مهم پرداخته است و تلاش خودی خلاً موجود در شناساندن این زمینه بسیار مطرح و مؤثر در جامعه را پر کرده است. امیدوارم با تلاش دیگر همکاران محترم روان‌شناس، این دیدگاه که می‌تواند موجب تحول اساسی در زندگی و جامعه گردد، بیشتر در بحث‌های علمی، نظری و کاربردی روانشناسی، بهداشت روان، روان‌درمانی و جامعه‌شناسی مورد بررسی و شناخت قرار گیرد.

دکتر بهروز بیرشک

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انستیتو روان‌پزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان