

نواستم

از شادکامی تا بالندگی

مارتین ای. پی. سلیگمن

دکتر زهره قربانی

دکترای روانشناسی

مدرس و پژوهشگر روانشناسی

مثبت‌نگر

سرشناسه: سلیمان، مارتین ای. پی. Seligman, Martin E. P.
عنوان و نام پدیدآور: از شادکامی تا بالندگی / نویسنده مارتین ای. پی. سلیمان؛ مترجم زهره قربانی.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۵۲۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲۵۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being, c2011.
یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)»
با ترجمه امیر کامکار، سکنیه هزبریان توسط انتشارات روان در سال ۱۳۹۲ منتشر شده‌است.
یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی).
موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology

موضوع: بهزیستی Well-being

موضوع: رضایت خاطر Satisfaction

شناسه افزوده: قربانی، زهره، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۲۰۴/۶

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۲۷۳۴۹



از شادکامی تا بالندگی

نویسنده: مارتین ای. پی. سلیمان

مترجم: دکتر زهره قربانی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناشر: باب: ابوذر ملکیان
صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: امیرحسین میری / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۱۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوف - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹ طبقه ۱، محکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

۹	تشکر و قدردانی
۱۵	پیش گفتار
۱۹	بخش اول: روان شناسی شب‌گزی جدید
۲۱	فصل ۱: بهباشی چیست؟
۷۳	فصل ۲: شادکامی را خلق کنید: تجربیات اثربخش روان شناسی مثبت‌گرا
۱۰۳	فصل ۳: راز کثیف داروها و درمان
۱۴۱	فصل ۴: آموزش بهباشی: جادوی دوره کارشناسی ارشد روان شناسی مثبت‌گرای کاربردی
۱۷۳	فصل ۵: آموزش مثبت: آموزش بهباشی به جوانان
۲۰۹	بخش دوم: راه‌های بالندگی
۲۱۱	فصل ۶: سرسختی، منش و دستاورد: نظریه جدید هوش
۲۵۷	فصل ۷: ارتش قدرتمند: آمادگی جامع سربازان
۳۰۳	فصل ۸: تبدیل آسیب به رشد
۳۵۹	فصل ۹: سلامت جسمانی مثبت‌گرا: زیست‌شناسی خوش‌بینی

از شادکامی تا بالندگی

فصل ۱۰: سیاست و اقتصاد بهیاشی ۴۳۳

پیوست: آزمون توانمندی های شاخص ارزش های فعال در عمل ۴۷۳

نمایه ۵۰۷

پیش‌گفتار

این کتاب ممکن است کسی کند تا بالنده شوید.
بالاخره توانسته‌ام این حرف را بزنم.

در طول زندگی من، ای ام، ر وعده دادن‌های نسنجیده این چنینی اجتناب کرده‌ام. من یک دانشمند پژوهشگر؛ آن هم از نوع محافظه‌کارش. جذابیت نوشته‌هایم به این دلیل است که ریشه‌ای علمی و دقیق دارند: آزمون‌های آماری و پرسشنامه‌های اعتباریابی شده و تمرینی که تأثیرشان از طریق پژوهش‌ها به اثبات رسیده و نمونه‌های بزرگ و معروف جامعه. نوشته‌های من برخلاف روان‌شناسی عامه‌پسند و انبوه کتاب‌های خودبهازاری، پایه استدلال‌های علمی استوارند.

تفکر من در باره هدف روان‌شناسی نسبت به زمانی که آخرین کتابم را چاپ کرده بودم (شادکامی اصیل^۱، ۲۰۰۱) تغییر کرده است و خواهم امیدوارم این که حتی خود روان‌شناسی هم، از آن زمان تا به حال، دستخوش تغییر شده است. من بیش‌تر عمرم را صرف هدف ارزشمند کرده‌ام، یعنی کمک به افراد برای رهایی از بدبختی و ریشه‌کن کردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی. صادقانه

1. Martin E. P. Seligman. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002.

بگویم، این کار، مثل لایروبی، سخت و طاقت فرسات. توجه کردن و جدی گرفتن موضوعات روان‌شناسی مرتبط با بدبختی ممکن است روح را آزرده کند؛ زیرا لازمه آن تمرکز روی درمان افسردگی، الکلیسم، اسکیزوفرنی و همه انواع و اقسام رنج‌هایی است که مواد اصلی روان‌شناسی را می‌سازد. اگرچه ما روان‌شناسان تلاش می‌کنیم به‌باشی مراجعانمان را افزایش دهیم، روان‌شناسی مع‌رل، اغلب، کار زیادی در زمینه به‌باشی متخصصانش انجام نمی‌دهد. اگر هم علم روان‌شناسی تغییری در متخصصان به وجود بیاورد، تغییری شخصی‌یتی در زمینه افسردگی خواهد بود.^(۱)

من به‌شاید بزرگ در روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ بوده‌ام که جانشین علم و حرفه‌ای دانسته می‌شود. در سال ۱۹۹۸، رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) بودم. اعتقاد داشتم که باید یک هدف جدید و تکمیلی به هدف مقدس روان‌شناسی اضافه شود. این هدف عبارت بود از: بررسی و کشف عواملی که زندگی را ارزشمند می‌کند و ایجاد شرایطی در زندگی که ارزش زیستن دارد. هدف فهم به‌باشی، ایجاد شرایط توانمندسازی زندگی به هیچ‌وجه مشابه هدف فهم بدبختی و زبیر کردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی نیست. در همین لحظه، هزاران نفر در سراسر جهان در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کار می‌کنند و برای رسیدن به این اهداف می‌کوشند.^(۲) این کتاب، داستان آن‌ها یا دست‌کم جنبه عمومی داستان‌شان را روایت می‌کند.

البته لازم است جنبه شخصی این رویکرد هم نشان داده شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا افراد را خوشحال‌تر می‌کند. آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا، پژوهش در باره آن، استفاده عملی از آن، به عنوان مربی یا درمانگر، دادن تمرینات روان‌شناسی مثبت‌گرا به دانش‌آموزان پایه دهم، در کلاس درس، فرزندپروری با



استفاده از اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزش پزشکان نظامی در باره نحوه تدریس رشد پس از سانحه، ملاقات با دیگر روان‌شناسان مثبت‌گرا و حتی خواندن مطالبی در باره روان‌شناسی مثبت‌گرا، افراد را خوش‌حال‌تر می‌کند. کسانی که در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کار می‌کنند، بین همه کسانی که می‌شناسم، از بالاترین سطح بهباشی برخوردارند.

و تنوای روان‌شناسی مثبت‌گرا به تنهایی شادکامی، غرقگی، معنا، عشق، سردانی، دستاورد، رشد، روابط بهتر- باعث بالندگی بشر می‌شود. اگر پیام‌آموزید که توانایی افزایش این عوامل را در زندگی‌تان دارید، ممکن است زندگی‌تان متحول شود. به تیره نگاه کردن به چشم‌انداز آینده یک فرد شکوفا نیز زندگی را تغییر می‌دهد.

بنابراین، کتاب حاضر به شما را افزایش می‌دهد و کمکتان می‌کند تا شکوفا شوید.

