

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت نگر

نویسنده:

دکتر حسن یعقوبی

دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

ویراستار: دکتر لیلا سالک ابراهیمی

www.ketab.ir

سرشناسه : یعقوبی، حسن، ۱۳۳۴-
 عنوان و نام : مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر/ نویسنده حسن یعقوبی؛ ویراستار
 پدیدآور : لیلا سالک‌ابراهیمی؛ به سفارش دانشگاه علوم پزشکی تبریز.
 مشخصات نشر : تبریز: پژواک البرز، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۷ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۱-۲۸-۹
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : روان‌شناسی مثبت‌نگر
 موضوع : Positive psychology
 شناسه افزوده : سالک ابراهیمی، لیلا، ۱۳۷۰-، ویراستار
 شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی تبریز
 رده بندی کنگره : ۶/BF۲۰۴
 رده بندی دیویی : ۱۹۸/۱۵۰
 شماره کتابشناسی : ۶۱۲۳۵۹۹
 ملی :

نام کتاب: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت‌نگر

نویسنده: دکتر حسن یعقوبی

ویراستار: دکتر لیلا سالک ابراهیمی

ناشر: پژواک البرز- به سفارش دانشگاه علوم پزشکی تبریز

طراح روی جلد: معصومه یزدانی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰

قطع: وزیری

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۲۱-۲۸-۹



۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل اول: روان‌شناسی مثبت نگر چیست و چه اهدافی را دنبال می‌کند؟.....
۱۹.....	پیشینه روان‌شناسی مثبت نگر.....
۲۹.....	اهمیت اعتقادات و جهت‌گیری‌های مذهبی در روان‌شناسی مثبت نگر.....
۳۱.....	جمع‌بندی مطالب ارائه‌شده در فصل حاضر.....
۳۵.....	فصل دوم: ضرورت توجه به توانمندی‌ها یا نقاط قوت.....
۴۰.....	اهمیت هیجان‌های مثبت در روان‌شناسی مثبت نگر.....
۴۶.....	عوامل سلامت‌زا (عواملی که موجب ارتقاء سطح سلامتی می‌شوند).....
۴۷.....	تاب‌آوری.....
۵۰.....	رابطه ثروت با متغیرهایی همچون شادکامی و به‌باشی.....
۵۵.....	فصل سوم: نظریه‌های سلگمن در حوزه روان‌شناسی مثبت نگر.....
۵۶.....	نظریه شادکامی اصیل.....
۶۲.....	نظریه به‌باشی.....
۷۳.....	فصل چهارم: امید و خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت نگر.....
۷۴.....	مفاهیم امید و خوش‌بینی.....
۷۷.....	کاربردهای بالینی.....
۸۲.....	افزایش امیدواری در روان‌شناسی مثبت نگر.....
۸۴.....	خوش‌بینی سرشتی در مقابل خوش‌بینی نیینی.....
۸۹.....	خوش‌بینی سرشتی در مقابل خوش‌بینی غیرواقعی یا ساده‌لوحانه.....
۹۵.....	فصل پنجم: رشد پس آسمی.....
۹۷.....	اختلال استرس پس آسمی.....

- ۱۰۶..... ارائه واکنش‌های مثبت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا
- ۱۱۵..... استفاده از برنامه‌های آموزشی هدفمند برای تقویت رشد پس‌آسیبی
- ۱۲۵..... فصل ششم: ویژگی‌های شخصیتی و اهمیت آن در روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۱۳۰..... لگوری شخصیتی کلی‌ن‌نگر
- ۱۳۷..... فصل هفتم: کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در حوزه مشاوره و روان‌درمانی
- ۱۴۳..... مداخلات درمانی مثبت‌نگر
- ۱۴۴..... مشاوره مبتنی بر توانمندی‌ها
- ۱۵۷..... فصل هشتم: روان‌درمانی مثبت‌نگر
- ۱۵۹..... فرآیند اجرایی درمان در روان‌درمانی مثبت‌نگر
- ۱۶۱..... مراحل درمانی در روان‌درمانی مثبت‌نگر
- ۲۱۵..... منابع انگلیسی
- ۲۳۶..... منابع فارسی

در طول قرن بیستم، روان‌شناسان عمدتاً بر موضوع اختلالات روانی و نحوه درمان آنها تمرکز داشته‌اند و در نتیجه، به دستاوردهای بسیار قابل توجهی در این حوزه دست یافته‌اند. روان‌شناسان اکنون درباره انواع مختلف اختلالات روانی، اطلاعات بسیار دقیقی در اختیار دارند و می‌دانند که این اختلالات چگونه شکل می‌گیرند، چگونه مداوم می‌یابند و مهمتر از همه، چگونه درمان می‌شوند. اما در کنار درمان اختلالات و مشکلات روان‌شناختی، روان‌شناسان باید به شکوفایی توانمندی‌ها و هدایت آن به سمت یک زندگی توأم با شادکامی و رضایت خاطر نیز توجه کنند. این موضوع متأسفانه در قرن بیستم از سوی روان‌شناسان مورد غفلت قرار گرفته بود. در واقع، توجه ویژه‌ای که روان‌شناسان در قرن بیستم بر درمان و برطرف کردن اختلالات روانی داشته‌اند، باعث شد تا آنها کمتر به این موضوع بپردازند که چگونه باید به انسان‌ها کمک کنند تا یک زندگی شاد، لذت‌بخش و مولد داشته باشند. باید این واقعیت را قبول کنیم که انسان‌های عصر حاضر، نیازمند چیزی فراتر از رفع نقص‌ها یا مشکلات هستند. آنها نیازمند رویکردی هستند که به آنها کمک کند تا توانمندی‌های خود را شکوفا سازند و یک زندگی شاد، لذت‌بخش و پرمعنا برای خود ایجاد کنند. این دقیقاً همان موضوعی است که روان‌شناسی مثبت‌نگر روی آن دست گذاشته است.

جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر در آخرین سال‌های قرن بیستم، تحت رهبری مارتین سلیگمن، اعلام موجودیت کرد. بسیاری از صاحب‌نظران، روان‌شناسی مثبت‌نگر را مهمترین رویداد علم روان‌شناسی در قرن بیستم و یکم می‌دانند. روان‌شناسی مثبت‌نگر به بررسی مفاهیم و مؤلفه‌هایی می‌پردازد که از سوی روان‌شناسان قرن بیستم چندان مورد توجه قرار نگرفته است. روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه کردن به مفاهیمی همچون شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی، سعی دارد با یک دیدگاه توأم با مثبت‌گرایی، به انسان‌ها کمک کند تا یک زندگی شاد و لذت‌بخش برای خود درست کنند. این شاخه جدید از علم روان‌شناسی به انسان‌ها کمک می‌کند تا تصویر واضحی از زندگی خوب به دست بیاورند و بدانند که در زندگی باید به دنبال چه چیزهایی باشند تا بتوانند در سلامت روانی کامل به سر ببرند. در واقع،

روان‌شناسی مثبت‌نگر سعی دارد به انسان‌ها نشان دهد که چگونه می‌توانند شاد زندگی کنند و اوقات ارزشمندی برای خود و خانواده‌شان رقم بزنند. طبق مفاهیم ارائه‌شده در روان‌شناسی مثبت‌نگر، انسان‌ها زمانی می‌توانند به احساس شادکامی و رضایت خاطر دست یابند که توانمندی‌ها و استعداد‌های خود را شناسایی کنند، آن‌ها را شکوفا سازند و از آن‌ها در زندگی روزمره استفاده کنند و یک زندگی توأم با امید، خوش‌بینی، عشق‌ورزی، اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری و نوع‌دوستی را برای خود رقم بزنند.

پس، تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آسیب‌شناسی یا درمان اختلالات نیست، بلکه تأکید بر نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت است. محققان فعال در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌کوشند ابعاد مثبت انسانی را با روش علمی مورد پژوهش قرار دهند و نحوه ایجاد و تداوم بخشیدن به احساس‌ها یا عواطف مثبت (احساس‌هایی همچون احساس شادکامی، امید، خوش‌بینی، اعتماد به نفس و ...) را بررسی کنند. هدف از تألیف کتاب حاضر این است که ضمن معرفی مختصر روان‌شناسی مثبت‌نگر، ضرورت توجه بر ابعاد یا ویژگی‌های مثبت انسان‌ها را خاطرنشان کنیم و نشان دهیم که چگونه می‌توان با تأکید بر این ابعاد یا ویژگی‌ها، کیفیت زندگی افراد را ارتقاء داد و به افزایش احساس شادکامی آنها کمک کرد. مطالعه کتاب حاضر، فرصت مغتنمی برای مخاطبان فراهم می‌آورد تا متوجه شوند که روان‌شناسی مثبت‌نگر چگونه به افراد کمک می‌کند تا از تغییر کردن نترسند، از موفقیت‌های کوچک شاد شوند و همزمان اهداف ارزشمندی را برای خود تعیین کنند و برای دستیابی به آنها، تمام تلاش خود را بکار بگیرند.

در کشور عزیزمان متأسفانه خلأ زیادی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر احساس می‌شود. البته در سال‌های اخیر، تلاش‌های بسیار خوبی انجام‌شده است، اما کم‌کم نیاز به تألیف کتاب‌های جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر احساس می‌شود. مهم‌ترین انگیزه از تألیف کتاب حاضر، پر کردن بخشی از این خلأها است. خداوند بزرگ را بسیار شاکرم که توفیق داد با ارائه این اثر، گامی کوچک برای خدمت به جامعه روان‌شناسی بردارم. کتابی که پیش روی شما عزیزان قرار دارد، به‌عنوان یک کتاب کاربردی، اهمیت روان‌شناسی مثبت‌نگر را توضیح می‌دهد و بسیاری از مباحث مرتبط با این حوزه را تحت پوشش قرار می‌دهد و درباره موضوعات مهمی چون اهمیت توجه به توانمندی‌ها، امید و خوش‌بینی، رشد پس‌آسیبی، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و ... حرف می‌زند. امیدوارم کتاب حاضر بتواند به‌نوبه خود، سهم کوچکی در معرفی و اعتلای روان‌شناسی مثبت‌نگر در کشور عزیزمان بر عهده