

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

معنویت و روانشناسی مثبت

تألیف: اشنایدر و لوپز

ترجمه و تلخیص:

دکتر مهرداد کلانتری

دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان

سیده راضیه طبائیان

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه اصفهان

الهام آقائی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه اصفهان

پریناز سجادیان

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه اصفهان

عنوان و نام پدیدآور	معنویت و روانشناسی مثبت/تالیف اسنایدر و لوپز : ترجمه و تلخیص مهرداد کلانتری ، سیده راضیه طبائیان. الهام آقایی ، پریناز سجادیان
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۰ ص.
شابک	978-600-136-020-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Handbook of positive psychology, 2002.
موضوع	روانشناسی مثبت‌گرا
شناسه افزوده	اسنایدر، م. - ۱۹۳۴
شناسه افزوده	Snyder, C. R
شناسه افزوده	لوپز، شین ج.
شناسه افزوده	کلانتری، مهرداد، مترجم
شناسه افزوده	طبائیان، سیده راضیه، مترجم
شناسه افزوده	آقای، الهام، مترجم
شناسه افزوده	سجادیان، پریناز، مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۵۳۷۴۱

معنویت و روانشناسی مثبت

تألیف:	اسنایدر و لوپز
مترجمین:	دکتر مهرداد کلانتری ، سیده راضیه طبائیان الهام آقایی، پریناز سجادیان
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۰
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
طرح جلد:	محمد علی نریمانی
صفحه آرای:	فاطمه شاهنظری
چاپ و صحافی:	کنکاش
قیمت:	۳۵۰۰ تومان
شابک:	978-600-136-020-6

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

مقدمه

شاید مهمترین رویداد در روانشناسی جدید، جنبش روانشناسی مثبت، به رهبری مارتن سلیگمن استاد برجسته دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا و رئیس پیشین انجمن روانشناسی آمریکا باشد. در برخوردی که بین او و دختر ۵ ساله اش نیکی روی داد، سلیگمن متوجه شد تمرکز عمده روانشناسی قرن بیستم روی نقاط ضعف، عیب‌ها، آسیب‌ها و ترمیم آسیب‌ها بوده است و از توجه به توانایی‌ها، و توانمندیهای انسان برای رشد و کمال غفلت شده است. سلیگمن پیشنهاد کرده است که روانشناسی نباید خود را به دیدگاه آسیب شناسانه محدود کند بلکه باید به نیمه مثبت انسان نیز توجه نماید و از تمام مکانات فردی و اجتماعی برای ارتقای سلامت ذهنی انسان استفاده شود. یکی از منابع مهم کمال و سعادت انسان معنویت است که در طول قرن بیستم توسط اکثر روانشناسان نادیده گرفته شد یا بطور منفی گرایانه از حوزه مطالعات علمی روانشناسی کنار گذاشته شد. در حالی که مطالعات روزافزون حاکی از آن بودند که برخلاف ادعای برخی از روانشناسان که گرایش‌های معنوی را مانع سلامت روانی انسان می‌دانستند، بطور فزاینده آشکار شد که گرایش‌های معنوی نقش اساسی در پیشگیری از بسیاری از اختلالات شایع روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد، مشکلات خانوادگی و زناشویی دارند. سازمان بهداشت جهانی نیز توصیه کرد که در تعریف انسان لازم است به جنبه معنوی انسان توجه شود.

در طول فرصت مطالعاتی خود در نیمه اول سال ۱۳۸۷ در کشور انگلستان با درسنامه روانشناسی مثبت تألیف لوپز و اشنایدر آشنا شدم و تصمیم گرفتم مباحث مرتبط با معنویت آن را ترجمه و تلخیص نمایم به گونه‌ای که برای دانشجویان ایرانی مفید و قابل استفاده باشد.

هدف دیگر از ارائه این اثر این بود که به اندیشمندان حوزه و دانشگاه کشورمان نشان دهم که گرایش به مطالعات معنوی در غرب، چقدر جدی و اساسی است. امید من این است که در میهن اسلامی ما نیز مطالعات معنوی جدی گرفته شود و دانشجویان و طلاب

دینی ترغیب شوند که مطالعات اساسی در این زمینه را به موازات مطالعاتی که در دانشگاه‌های معتبر جهان انجام می‌شود آغاز نمایند. باور من این است که لازم است میراث معنوی خود را به گونه‌ای روشمند و متناسب با مقتضیات زمان به نسل جوان خود منتقل نمائیم تا شاید به یکی از وظایف خود در برابر نسل آینده عمل کرده باشیم. لازم است از جناب آقای جزینی مدیریت محترم انتشارات کنکاش که زحمت چاپ و انتشار این اثر را تقبل فرمودند تشکر کرده و برای همه کسانی که معلمان معنوی ما بوده‌اند آرزوی سلامت، سعادت و علو درجات نمائیم.

مهرداد کلانتری

اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	فصل اول: روانشناسی مثبت، پیشگیری مثبت و مثبت درمانی
۴	پیشگیری مثبت
۷	مثبت درمانی
۱۰	نتیجه گیری
۱۳	فصل دوم: معنویت، کشف و حفظ تقدس
۱۵	تعریف معنویت
۱۹	کشف خداوند
۲۱	کشف تقدس
۲۳	حفظ تقدس
۲۵	مشخص کردن مرزها
۲۷	تزکیه معنوی
۲۸	بازنگری معنوی
۳۰	دایره ی کشف، حفظ و کشف مجدد تقدس در چرخه ی زندگی
۳۱	نتیجه گیری
۳۵	فصل سوم: روانشناسی بخشش
۳۷	بخشش در روانشناسی
۳۸	بخشش چیست؟
۳۹	سنجش بخشش
۴۱	تحول گرایش به بخشش
۴۲	شخصیت و بخشش

عوامل اجتماعی مؤثر بر بخشش.....	۴۲
همبسته‌های بین فردی بخشش.....	۴۳
بخشش، سلامت و بهزیستی.....	۴۴
مطالعات همبستگی بین بخشش، سلامت و بهزیستی روانی.....	۴۴
بخشش، سلامت و بهزیستی روانی در گروه‌های کوچک و مداخلات با ساختار.....	۴۵
بخشش و سلامت جسمی.....	۴۶
مداخلاتی برای ارتقاء بخشش.....	۴۷
راهنمایی‌هایی برای پژوهش‌های آینده.....	۴۷
نتیجه‌گیری.....	۴۹
مقیاس انگیزه‌های بین شخصی فرم ۱۲ سوالی (TRIM-12).....	۵۰
فصل چهارم: شکر، تشکر و روان‌شناسی مثبت.....	۵۱
مقدمه.....	۵۱
تشکر به عنوان یک پاسخ عاطفی در زندگی.....	۵۳
تشکر در نظریه‌ی عواطف.....	۵۶
تشکر به عنوان یک فضیلت: دریافت‌هایی از فلسفه‌ی اخلاقی.....	۵۶
ناشکری به عنوان ردیلت.....	۵۸
فراتر از خود: پیامدهای بین فردی شکر و تشکر.....	۶۰
مداخله: پرورش شکر و تشکر.....	۶۰
پژوهش‌های مربوط به شکر در زندگی روزمره.....	۶۳
تشکر در همه‌ی شرایط.....	۶۳
مسائل تحولی: بروز شکرگزاری.....	۶۵
نتیجه‌گیری.....	۶۶
فصل پنجم: مراقبه و روانشناسی مثبت.....	۶۷
تاریخچه مفهومی.....	۶۸
به سوی تعریفی از مراقبه.....	۶۸
فرایند مراقبه.....	۷۱
اهداف اصلی.....	۷۲

۷۳.....	پژوهش های مراقبه.....
۷۴.....	یافته های فیزیولوژیکی مثبت.....
۷۵.....	تاثیرات فیزیولوژیکی و خلق.....
۷۵.....	پیشرفت تحصیلی.....
۷۵.....	خلاقیت.....
۷۶.....	شخصیت و عزت نفس.....
۷۷.....	شادی و عواطف مثبت.....
۷۹.....	فصل ششم: معناجویی در زندگی.....
۸۰.....	ماهیت معنی.....
۸۱.....	چهار نیاز برای معنی.....
۸۳.....	فاصله ی بین ارزشها و خود.....
۸۵.....	شادی و رنج.....
۸۶.....	معنی سازی.....
۸۸.....	روشهای پژوهشی برای مطالعه ی معنی سازی.....
۸۹.....	مزایای معنی سازی.....
۹۲.....	معنی چگونه ساخته می شود؟.....
۹۲.....	اهمیت موضوع در روان شناسی مثبت.....
۹۴.....	فهرست اصطلاحات (انگلیسی- فارسی).....
۹۸.....	فهرست اسامی (فارسی- انگلیسی).....
۱۰۲.....	منابع.....